

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России № 355 от 24 мая 2022г, зарегистрированного Министерством юстиции России (регистрационный № 68984 от 24 июня 2022г) по специальности 35.02.16 « Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования».
- примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2022 г. ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Алексеевский аграрный колледж»

Разработчик:

Дубровина Л.М. -преподаватель

Принято на заседании педагогического совета протокол №1 от 28.08.2024г

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС по специальности СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, реализуемой в ГАПОУ «Алексеевский аграрный колледж»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о влиянии роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы образ жизни человека.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие ¹	Дисциплинарные (предметные) ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно различным контекстам	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>базовыми логическими действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>базовыми исследовательскими действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; <p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,</p>	<p>ПР6 02. Знание задач и основных принципов организации единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны.</p> <p>ПР6 08. Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства. знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении.</p>

	<p>прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности 	
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: работой с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создание текстов в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивание достоверности, легитимности информации, ее соответствия правовым и морально-этическим нормам; - использование средств информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, 	<p>ПР6 06. Сформированность представлений о применении беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратов; понимание о возможностях применения современных достижений научно- технического прогресса в условиях современного боя.</p>

	<p>коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. <p>В части ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе 	
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизации:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельное осуществление познавательной деятельности, выявление проблемы, постановка и формулирование собственных задач в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельное составление плана решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; - использование приемов рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - умение оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; 	<p>ПР6 01. Знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающие национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера.</p> <p>ПР6 07. Сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе в образовательных организациях, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • эмоционального интеллекта, предполагающего сформированность: <ul style="list-style-type: none"> – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты. <p>В части духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. 	<p>государства, обеспечении законности и правопорядка.</p>
--	--	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>совместной деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание и использование преимуществ командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. <p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>	<p>ПРБ 14. Знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать</p>	<p>Осознание обучающимися российской гражданской идентичности.</p> <p>Целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов</p>	<p>ПРБ 03. Сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил</p>

<p>осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Российской Федерации, исторических и национально- культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.</p> <p>В части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; <p>патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; <p>идейная убежденность, готовность к служению и защите</p>	<p>Российской Федерации в обеспечении защиты государства; знание положений Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>ПР6 15. Сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;</p> <p>ПР6 16. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии, в том числе экстремизма, терроризма; овладение знаниями о роли государства в противодействии терроризму; умение различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности, при угрозе совершения террористического акта;</p>
--	---	---

	<p>Отечества, ответственность за его судьбу; освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени</p>	<p>В части экологического воспитания: - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>	<p>ПРБ 05. Сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него.</p> <p>ПРБ 09. Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ПРБ 10. Сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения. Знание основ и правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о</p>

		<p>порядке действий в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.</p> <p>ПРБ 11. Овладение знаниями о способах безопасного поведения в природной среде; умением применять их на практике; знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.</p> <p>ПРБ 12. Знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знание порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знание прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Наличие мотивации к обучению и личностному развитию. Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизации:</p>	<p>ПРБ 13. Владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; сформированность представлений об инфекционных и</p>

<p>деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>и</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. 	<p>неинфекционных заболеваниях, способах профилактики; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого - социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;</p> <p>ПР6 04. Сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки (включая общевоинские уставы, основы строевой, тактической, огневой, инженерной, военно - медицинской и технической подготовки), правилах оказания первой помощи в условиях ведения боевых действий, овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием.</p>
---	---	--

Код	Личностные результаты воспитания
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	66
Консультация	2
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
Теория-2	1/1	Физическая культура и физическое здоровье. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1. Легкая атлетика-21	1/3-4	ПЗ Техника финиширования	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/5-6	ПЗ Техника бега на короткие дистанции, бег 100 м,	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/7-8	ПЗ Выполнение нормативов в беге на 30 и 60м.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/9-10	ПЗ Эстафетный бег 4×100 м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/11-12	ПЗ Эстафета 4×400 м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/13	ПЗ Техника бега по прямой дистанции с различной скоростью	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/14-15	ПЗ Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/16	ПЗ Техника отталкивания в прыжках в длину с места	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/17	ПЗ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/18	ЛПЗ Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/19	ПЗ Прыжки в высоту способом: перешагивания, «ножницы», перекидной;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2/20-21	ПЗ Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	ОК 01, ОК 04,	

				ОК 08
	2/22-23	ПЗ «Челночный бег» или «елочка»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2 Спортивные игры-37 3.1 Волейбол-29	1/24	Теоретические сведения о волейболе.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/25	ПЗ Техника безопасности во время занятий волейболом.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/26	ПЗ Правила игры.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/27	ПЗ Подготовительные и имитационные упражнения.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/28	ПЗ Упражнения с набивными мячами.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/29	ПЗ Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/30	ПЗ Двусторонняя игра	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/31	ПЗ Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/32	ПЗ Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/33	ПЗ Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/34	Зачет.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/35	ЛПЗ Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/36	ПЗ Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/37	ПЗ Совершенствование техники волейбольных подач	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/38	ПЗ Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.	1	ОК01, ОК 04, ОК 08

1/39	ПЗ Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/40	ПЗ Техника перемещений	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/41	ПЗ Прием и передача мяча в движении	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/42	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/43	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/44	ПЗ Двусторонняя игра	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/45	ПЗ Прием и передача мяча из различных и.п.	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/46	ПЗ Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/47	ПЗ Нападающий удар в парах	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/48	ПЗ Двусторонняя игра	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/49	ПЗ Обучение тактическим групповым действиям в нападении	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/50	ЛПЗ Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера)	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/51	ПЗ Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/52	ПЗ Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/53	ПЗ Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
1/54	ПЗ Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко	1	ОК01, ОК 04, ОК 08

Тема 3. Баскетбол-8	1/55	ПЗ Ведение мяча: высокое и низкое	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/56	ПЗ Ведение мяча с изменением скорости	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/57	ПЗ Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/58	ПЗ Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/59	ПЗ Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/60	ПЗ Двусторонняя игра в баскетбол	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
Тема 4. Гимнастика-12	1/61	Требования по технике безопасности во время гимнастикой	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	2/62	ПЗ Акробатические упражнения. Перекаты, кувырки, мост, перевороты в сторону	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/63	ПЗ Комплекс упражнений на координацию	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	2/64	ПЗ Кувырок вперед, назад, мост из положения стоя, лежа	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/65	ПЗ Опорный прыжок через козла	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/66	ПЗ Опорный прыжок через коня	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/67	ПЗ Равновесие «ласточка», полушпагат, шпагат	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/68	ПЗ Комплекс упражнений ритмической гимнастики	1	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/69	ПЗ Комплекс упражнений на развитие гибкости	<u>1</u>	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/70	ПЗ Упражнения для развития силы мышц спины и ног	<u>1</u>	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1/71	ПЗ Упражнения для развития быстроты реакции	<u>1</u>	ОК01, ОК 04, ОК 08

	1/72	Дифференцированный зачет		ОК01, ОК 04, ОК 08
ИТОГО:			<u>72</u>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, антенны;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка;
- гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2020 г. Электронная форма учебника

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.	При оценки знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
Должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая	<i>Уровень физической подготовленности обучающегося:</i> <i>Отметка «5»:</i> <i>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,</i>

<p>целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>	<p><i>которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре и высокому приросту обучающегося;</i> <i>Отметка «4»:</i> <i>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;</i> <i>Отметка «3»:</i> <i>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;</i> <i>Отметка «2»:</i> <i>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</i></p>
--	---	--

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Координаци онные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220		210	170–190	
4	Выносливос ть	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше 15	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
			17		9–12			12–14	
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше 12	8–9	4 и ниже 4	18 и выше	13–15	6 и ниже 6
			17		9–10		18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5