

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.09 Физическая культура**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**44.02.03 Педагогика дополнительного образования  
(в области физкультурно-оздоровительной деятельности)**

**(углубленная подготовка)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), примерной программой дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21 июня 2015 г.) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г. № 1355 по специальности


**44.02.03**

**Педагогика дополнительного образования**


**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Суханов Роман Николаевич		
2	Егоров Андрей Сергеевич	Первая категория	Преподаватель

**Рассмотрено на заседании МО (ПЦК):**

	<b>Фамилия, имя, отчество председателя МО (ПЦК)</b>	<b>Дата заседания МО (ПЦК)</b>	<b>№ протокола</b>	<b>Подпись</b>
1	Вихорева Ольга Михайловна	28.06.2019	11	

**Утверждено:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Должность</b>	<b>Подпись</b>
1	Суханов Роман Николаевич	Заведующая учебной частью	

29.08.2019

[дата]



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности, профессии полностью]

укрупненной группы специальностей

44.02.03

Педагогика дополнительного образования

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общеобразовательный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Содержание программы направлено на достижение следующих целей:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимся следующих результатов:

• **личностных:**

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению;

- |     |   |
|-----|---|
|     | целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;   |
| 3.  | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;   |
| 4.  | приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;   |
| 5.  | формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; |
| 6.  | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;   |
| 7.  | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;   |
| 8.  | способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  |
| 9.  | формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;   |
| 10. | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;   |
| 11. | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  |
| 12. | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  |
| 13. | готовность к служению Отечеству, его защите;  |
|     | <b>• метапредметных:</b>  |
| 1.  | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;   |
| 2.  | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;   |
| 3.  | освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  |
| 4.  | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  |
| 5.  | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;   |
| 6.  | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;  |

• **предметных:**

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 

117
-----

 часов, в том числе:  
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 

117
-----

 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	117
контрольные работы (если предусмотрено)	
Индивидуальный проект (если предусмотрено)	
<b>Итоговая аттестация в форме (Диффер. зачёт)</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Номер разделов, тем. Результаты обучения (№№ ЛР, МПР, ПР)	Наименование разделов и тем. Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов теор./практ.	Уровень освоения
1	2		3	4
	1 семестр		0/51/0	
Раздел 1.	«Легкая атлетика»		0/20/0	1
Тема 1.1.	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4.	Практические занятия	Техника безопасности (оказание ПМП при травмах) при занятиях легкой атлетикой. <i>Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности (ОРУ, СБУ, ОФП для легкой атлетики).</i> (Практическая работа № 1,3,5) Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	3	3
Тема 1.2.	Бег 100 м. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i>	3	3
Тема 1.3.	Выполнение контрольных нормативов.			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13 МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	<i>Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.</i> Выполнение контрольных нормативов: – 100 метров – Прыжок в длину с места – Отжимание – Подтягивание – Гибкость (из положения сидя) – 1000 метров Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки. (Практическая работа № 2)	8	3
Тема 1.4.	Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега.			



ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Техника выполнения тройного прыжка. (Практическая работа № 1)	3	3
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Выполнение прыжков в высоту.</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Техника выполнения прыжка в высоту способом «ножницы»	3	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>0/20/0</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Техника безопасности (оказание ПМП при травмах) на занятиях гимнастикой. <i>Оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки.</i> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта. Выполнять простейшие приемы самомассажа.</i> (Практическая работа № 1,3, 4,5)	3	2
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия*	<i>Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики. Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя).</i> Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. <i>Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности (ОФП, ОРУ с гимнастическими палками, скамейкой, в парах, со скакалкой).</i>	3	1
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Упражнения на снарядах</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Комбинации на снарядах: – Акробатика – Низкая перекладина – Кольца – Опорный прыжок – Параллельные (разновысокие для девочек) брусья Конь махи	14	1

<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>		<b>0/23/0</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b>		<b>0/19/0</b>	
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МНР 1, 2, 3, 4, 5, 6. НР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Техника безопасности (оказание ПМП при травмах) игры в волейбол. Стойки и перемещение волейболиста. <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i> (Практическая работа № 3,5)	4	1
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МНР 1, 2, 3, 4, 5, 6. НР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия*	Подводящие упражнения для обучения и совершенствования передачи мяча сверху. Прием мяча после отскока от сетки. Передача из разных исходных положений.	4	3
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МНР 1, 2, 3, 4, 5, 6. НР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия*	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	3	3
	<b>2 семестр</b>		<b>0/66/0</b>	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Совершенствование верхней и нижней прямой подачи мяча.</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МНР 1, 2, 3, 4, 5, 6. НР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Подача мяча по зонам. <i>Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта.</i>	2	2
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МНР 1, 2, 3, 4, 5, 6. НР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Обучение техники нападающего удара. <i>Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта.</i>	2	2
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МНР 1, 2, 3, 4, 5, 6. НР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. <i>Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта.</i>	4	3
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>		<b>0/4/0</b>	
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МНР 1, 2, 3, 4, 5, 6. НР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Техника безопасности (оказание ПМП при травмах) при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i> (Практическая работа № 3,5)	2	2
<b>Тема 3.8.</b>	<b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МНР 1, 2, 3, 4, 5, 6.	Практические занятия	<i>Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой</i>	2	2

ПР 1, 2, 3, 4, 5.		направленности (ОФП, ОРУ на месте). Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. (Практическая работа № 1)		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>0/22/0</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b> <b>Попеременные лыжные хода</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Техника безопасности (оказание ПМП при травмах) при занятиях лыжным спортом. (Практическая работа № 1, 3, лабораторная работа №1) Прохождение дистанции до 3 км. изученными ранее попеременными ходами. <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i>	2	2
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Одновременные лыжные ходы</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции одновременными ходами.	3	1
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Коньковый ход</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	4	1
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Способы перехода с хода на ход</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	3	1
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Способы преодоления подъемов и спусков</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	4	1
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Способы торможений</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым скатыванием, преднамеренное падение.	3	2
<b>Тема 4.7.</b>	<b>Прохождение дистанции</b>			
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6.	Практические занятия	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	3	3

<b>ПР 1, 2, 3, 4, 5.</b>		Прохождение дистанции до м- 5 км., д - 3 км.		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>0/14/0</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>			
<b>ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</b> <b>МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6.</b> <b>ПР 1, 2, 3, 4, 5.</b>	Практические занятия	<i>Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности (ОФП, ОРУ в движении). Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. (Практическая работа № 1)</i>	2	3
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b>			
<b>ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</b> <b>МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6.</b> <b>ПР 1, 2, 3, 4, 5.</b>	Практические занятия	<i>Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности (ОРУ в движении). Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. (Практическая работа № 1)</i>	4	2
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Техника выполнения бросков мяча</b>			
<b>ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</b> <b>МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6.</b> <b>ПР 1, 2, 3, 4, 5.</b>	Практические занятия	<i>Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.</i>	4	3
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Совершенствование техники бросков мяча, техники ведения мяча</b>			
<b>ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</b> <b>МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6.</b> <b>ПР 1, 2, 3, 4, 5.</b>	Практические занятия	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	3
<b>Раздел 6.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/18/0</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Выполнение контрольных нормативов.</b>			
<b>ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</b> <b>МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6.</b> <b>ПР 1, 2, 3, 4, 5.</b>	Практические занятия	<i>Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.</i> Выполнение контрольных нормативов: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 100 метров</li> <li>– Прыжок в длину с места</li> <li>– Отжимание</li> <li>– Подтягивание</li> <li>– Гибкость (из положения сидя)</li> <li>– 1000 метров</li> </ul> <i>Выполнять комплексы упражнений общей и специальной</i>	8	3

		<i>физической подготовки. (Практическая работа № 2)</i>		
<b>Тема 6.2</b>		<b>Метания</b>		
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты из различных положений	8	2
<b>Тема 6.3</b>		<b>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</b>		
ЛР 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. МПР 1, 2, 3, 4, 5, 6. ПР 1, 2, 3, 4, 5.	Практические занятия	Преодолевать полосы препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Барьерный бег. Преодоление военизированной полосы препятствия. (Практическая работа № 4) Дифференцированный зачет.	2	1
		Дифференцированный зачет	<b>12</b>	
		<b>Итого за второй семестр</b>	<b>0/66/0</b>	
		<b>Всего</b>	<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.
3.1.4	Спортивный зал	Спортивный зал №2, №1

#### 3.1.5. Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии):

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Кабинет.....</b>	
1.	рабочие места по количеству обучающихся;	
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Секундомер	1
2.		
<b>II.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины	ф
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	ф
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств	
<b>III.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	Кольца	Д
2.	Брусья параллельные	Д
3.	Брусья разновысокие	Д
4.	Опорный конь	Д
5.	Опорный козёл	Д
6.	Бревно высокое	Д
7.	Бревно низкое	Д
8.	Перекладина низкая	Д
9.	Перекладина высокая	Д
10.	Акробатическая дорожка	Д
11.	Конь Махи	Д
12.	Канат	Д
13.	Лыжи	П

14.	Лыжные крепления	П
15.	Лыжные палки	П
16.	Лыжные Ботинки	П
17.	Стартовые колодки	Д
18.	Л/А барьер	Д
19.	Баскетбольные мячи	П
20.	Волейбольные Мячи	П
21.	Метательная граната	Д
22.	Метательный мяч	Д
23.	Стойки для прыжка в высоту	Д
24.	Планка для прыжка в высоту	Д

### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник.- М.: КНОРУС, 2011.- 368 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебник.- 11- еизд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015.- 320 с.
3. Лях.В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Дляобщеобразоват. Учреждений.- 7-е изд.- М.: Просвещение,2012.- 237 с.
4. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: учебник / Г. И. Погадаев. – Москва: Дрофа, 2015. – Режим доступа: <https://shop.lecta.ru/book/pogadaev-fizicheskaya-kultura-10-11-klass>(Образовательная платформа «ЛЕСТА»)

##### Дополнительные источники:

1. БишиеваА.А.Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/ А.А.Башаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр«Академия» 2012
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. Длястуд. высш. учеб.заведений; под редакцией Журавина М.Л., МеньшиковаН.К.- 5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия»2008.
3. Гришина Ю.А. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебноепособие / Гришина Ю.А.- Изд.4-е. – Ростов н/Д : Феникс,2014.
4. ЖилкинА.И., КузьминВ.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. Пособиедля студ.высш.пед.учеб.заведений-2-е изд., стер.- М.: Издательский центр«Академия»,2005.
5. АнтоноваО.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методикапреподавания: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- М., 1999.

##### Интернет – ресурсы:

- 1.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_118588/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_118588/). - Загл. с экрана.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i><b>Результаты обучения (предметные)</b></i>	<i><b>Формы и методы оценки</b></i>
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов

<i><b>Результаты обучения (личностные и метапредметные)</b></i>	<i><b>Основные показатели оценки результата</b></i>	<i><b>Формы и методы оценки</b></i>
<b>личностные:</b>		
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	–сформированная мотивация к труду; –ответственное отношение к выполнению заданий; – адекватная самооценка и оценка окружающих людей; – сформированный самоконтроль на основе развития эмоциональных и волевых качеств;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя,	– умение вести диалог с разными людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;	



наркотиков;	<p>– понимание ценностей Здорового и безопасного образа жизни, Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– понимание и неприятие Вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);</p> <p>– осознанный выбор будущей профессии и адекватная оценка Собственных возможностей по реализации жизненных планов;</p> <p>– ответственное отношение к созданию семьи на основе осмысленного принятия ценностей семейной жизни.</p>	
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;		
приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;		
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;		
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;		
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;		
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;		
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурной		

турно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;		
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно		
- оздоровительной деятельностью;		
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;		
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;		
готовность к служению Отечеству, его защите;		
<b>метапредметные</b>		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	– продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместной деятельности, согласование позиции с другими участниками деятельности, эффективное разрешение и предотвращение конфликтов;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	– овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	– самостоятельное (при необходимости – с помощью) нахождение способов решения практических задач, применения различных методов познания;	
готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и ин-	– ориентирование в различных источниках информации, самостоятельное или с помощью; критическое оценивание и интерпретация информации из различных ис-	

терпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	точников; – овладение языковыми средствами, умениями их адекватного использования в целях общения, устного и письменного представления смысловой программы высказывания, ее оформления;	
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	–определение назначения и функций различных социальных институтов.	
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;		