

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Трубчевский аграрный колледж -  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **УП.10. Физическая культура**

**специальности**

**21.02.19 Землеустройство**

**Брянская область, 2023 г.**

**Согласовано:**

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ А.В. Дадыко

« 18 » мая 2023 г.

**Рассмотрено и  
рекомендовано:**ЦМК  
общеобразовательных и  
технических дисциплин  
Протокол № 6  
от « 18 » мая 2023 г.Председатель ЦМК:  
\_\_\_\_\_ В.В. Лопаткин**Утверждаю:**Заместитель директора по  
учебной работе центра СПО:

\_\_\_\_\_ Л.А. Панаскина

« 18 » мая 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета УП.10. Физическая культура / Составитель  
Ерохов А.И. Брянск: Трубчевский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Рабочая программа учебного предмета УП. 10. Физическая культура разработана  
в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО, с учетом примерной рабочей  
программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утверждённой  
ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» от 30.11.2022 г.

**Рецензенты:**

Романев М.М., преподаватель высшей квалификационной категории Трубчевского  
филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Мартынов А.И., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ  
«Трубчевский политехнический техникум».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание учебного предмета.....	8
3. Условия реализации программы учебного предмета.....	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.....	190

# 1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета Физическая культура

## 1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы СПО:

Учебный предмет Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

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

<b>ЛР 1</b>	<b>Гражданское воспитание:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li><li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li><li>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li><li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li><li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li><li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li><li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li></ul>
<b>ЛР 2</b>	<b>Патриотическое воспитание:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке,</li></ul>

	<p>искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> </ul>
<b>ЛР 3</b>	<p><b>Духовно-нравственное воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание духовных ценностей российского народа;</li> <li>- сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> <li>- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>- 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;</li> </ul>
<b>ЛР 4</b>	<p><b>Эстетическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> <li>- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</li> </ul>
<b>ЛР 5</b>	<p><b>Физическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul>
<b>ЛР 6</b>	<p><b>Трудовое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</li> </ul>
<b>ЛР 7</b>	<p><b>Экологическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</li> <li>- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>- расширение опыта деятельности экологической направленности;</li> </ul>
<b>ЛР 8</b>	<p><b>Ценность научного познания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> </ul>

	- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
--	---

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

<b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>	
<b>МР 1</b>	<p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,</li> <li>- оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul>
<b>МР 2</b>	<p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</li> <li>- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</li> </ul>
<b>МР 3</b>	<p><b>в) работа с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением</li> </ul>

	<p>требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ul>
	<b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>
<b>МР 4</b>	<p><b>а) общение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</li> </ul>
<b>МР 5</b>	<p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul>
	<b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>
<b>МР 6</b>	<p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>
<b>МР 7</b>	<p><b>б) самоконтроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul>
<b>МР 8</b>	<p><b>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</li> <li>- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</li> <li>- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</li> <li>- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</li> </ul>
<b>МР 9</b>	<p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>

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

<b>ПР 1</b>	- 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);
<b>ПР 2</b>	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
<b>ПР 3</b>	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
<b>ПР 4</b>	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<b>ПР 5</b>	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
<b>ПР 6</b>	- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).



## 2. Структура и содержание учебного предмета

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

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	
Теоретическая часть	4
Практическая часть	74
Легкая атлетика.	20
Гимнастика	14
Волейбол	20
Баскетбол	20
Внеаудиторная самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>	
Всего	78

Реализация рабочей программы предусматривает в целях реализации компетентностного подхода:

-использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой;

-выполнение обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров

-четкое формулирование требований к результатам их освоения: компетенциям, приобретаемому практическому опыту, знаниям и умениям.

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>12</b>	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
Здоровье и здоровый образ жизни	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		

<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>74</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
	<b>Практические занятия</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>1</sup> развитие основных физических качеств		
<i><b>Гимнастика</b></i>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.2.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
<b>Тема 2.3.</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
Висы и упоры: толком ног подъем в упор на	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис		

	<p>верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</p>	<p>согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p>		
	<p>Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p>	<p>Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p>		
	<p>Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</p>	<p>Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>		
<p><b>Тема 2.4.</b> Акробатика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p><b>2</b></p>	<p>ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>		<p><b>2</b></p>	
	<p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p>			
	<p>Совершенствование акробатических элементов</p>			
	<p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>			
	<p><b>Девушки</b></p>	<p><b>Юноши</b></p>		
	<p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом -</p>	<p>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой,</p>		

	Кувырок назад - стойка на голове с Перекатом назад опорой руками (Д)- стойка на лопатках - Силой опускание в Кувырок назад через упор лёжа. Толчком плечо в упор, стоя на ног упор присев. левом (правом) Встать - Мах левой колене, правую (правой) и переворот (левую) назад. Встать боком «колесо» - Переворот боком приставляя правую «колесо». Приставляя правую правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, прыжок прогнувшись, И.П.		
<b>Тема 2.5.</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<b>Спортивные игры</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.7</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	

	<p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
<b>Тема 2.8</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
	<b>Практические занятия</b>	20	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ЛР 1-8 МР 1-9 ПР 1-6
	<b>Практические занятия</b>	20	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		

	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>			ЛР 1-8 МР 1- 9 ПР 1- 6
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации общеобразовательного учебного предмета должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал №6

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы теннисные;
- ракетки;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- бревно;
- брусья гимнастические;
- стенки шведские;
- щиты баскетбольные;
- гири;
- скамейки гимнастические;
- лыжи;
- боксерская груша.

Стадион

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

- винтовки пневматические;
- пулегаситель;
- пули;
- мишень.

Компьютерный класс с лицензионным программным обеспечением и мультимедийным проектором №10

- технические средства обучения:



Системный блок (10 шт.): Intel Core 2 Duo 2.6 Ghz (E 5300), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор (10 шт.): LG Flatron W1943C

Системный блок: Intel Core 2 Duo 2.6 Ghz (E 5300), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор: LG Flatron W1943C

Принтер Samsung ML-1640

Сканер HP Scanjet G2410

Аудио колонки

Операционная система Windows XP Pro 32 bit

Microsoft Office 2010 Standard

Microsoft Access 2010

Microsoft Project 2010

1С: Бухгалтерия 8 учебная версия

1С: Бухгалтерия 8.1 учебная версия

1С: Бухгалтерия 8.2 учебная версия

Visual Studio 2005

Net Cracker Pro 4.1

Microsoft SQL Server 2005

КОМПАС-3D V15.2

360 Total Security Essential

7zip, AIMP, Audacity, Auslogics Disk Defrag, CCleaner, CDBurnerXP, Double, Commander, FastStone Image Viewer, Freemake Video Converter, GIMP, Java, K-Lite, Codec Pack, LibreOffice, MediaInfo, Microsoft .NET Framework, Microsoft Silverlight

Microsoft Visual C++ 2005-2019, Mozilla Firefox, MPC-BE, Notepad++, Paint.NET, Python, Ramus, Revo Uninstaller Free, Stamina, SumatraPDF, WinDjView

Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет)

Системный блок(6шт.): Intel Core 2 Duo 2.5 Ghz (E 5200), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор(6 шт.): BENQ E910

Системный блок: Intel Core 2 Duo 2.53 Ghz (E 7200), 2048 Mb DDR2, HDD 120 Gb, DVD/RW

Монитор: Acer V226HQL

МФУ: Canon IR 2520

Системный блок: Intel Core 2 Duo 3.00 Ghz (E 8400), 2048 Mb DDR2, HDD 120 Gb, DVD/RW

Монитор: Acer V2003W

Сканер Canon CanoScan LIDE 25

Телевизор SUPRA 42 дюйма  
Аудио колонки  
Операционная система Windows 7 Pro 32 bit  
Microsoft Office 2010 Standard  
7zip, Aimp, Audacity, 360 Total Security Essential, CCleaner  
CDBurnerXP, PDF-XChange Viewe, PotPlaye, JRE, LibreOffice,  
Microsoft.NET Framework, Google Chrome, Firefox,Paint.NET,  
The GIMP,Double Commander.

## **Информационное обеспечение реализации программы**

### **Основная литература**

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. -Режим доступа:<https://book.ru/book/932719>
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 5-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927380>
3. Ревенко, Е. М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания : учебное пособие / Е. М. Ревенко. - 2-е изд., деривативное. - Омск : СибАДИ, 2020. - 46 с. -Текст : электронный // ЭБС Лань - URL: <https://e.lanbook.com/book/163774> .

### **Дополнительная литература**

- 1.Журнал «Физкультура и спорт»
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. -Москва : ИНФРА-М, 2022. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910>
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. - Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. - 200 с. -ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // ЭБСЛань :- URL:<https://e.lanbook.com/book/191130>

### **Интернет ресурсы**

ЭБС «Лань»  
eLIBRARY.RU  
"BOOK.ru"  
База данных «АГРОС»  
ЭБС Znanium.com

## Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p><b>Личностные результаты:</b>                      ЛР 1 Гражданское воспитание                      ЛР 2 Патриотическое воспитание                      ЛР 3 Духовно-нравственное воспитание                      ЛР 4 Эстетическое воспитание                      ЛР 5 Физическое воспитание                      ЛР 6 Трудовое воспитание                      ЛР 7 Экологическое воспитание                      ЛР 8 Ценность научного познания</p>	Устный опрос Беседа Устное сообщение Доклады Тестирование Ролевая игра Презентация Выполнение контрольных нормативов дифференцированного зачёта
<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>                      МР 1 базовые логические действия:                      МР 2 базовые исследовательские действия:                      МР 3 работа с информацией</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>                      МР 4 общение                      МР 5 совместная деятельность</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>                      МР 6 самоорганизация                      МР 7 самоконтроль                      МР 8 эмоциональный интеллект                      МР 9 принятие себя и других людей</p>	Устный опрос Беседа Устное сообщение Доклады Тестирование Ролевая игра Презентация Проверочная работа Выполнение контрольных нормативов дифференцированного зачёта
<p><b>Предметные результаты:</b>                      ПР 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);                      ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                      ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;                      ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p>	Устный опрос Беседа Устное сообщение Доклады Тестирование Ролевая игра Презентация Проверочная работа Выполнение контрольных нормативов дифференцированного зачёта

<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПР 6 - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
---	--