

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунова Галина Петровна

Должность: Директор

Дата подписания: 26.02.2024 15:08:12

Уникальный программный ключ:

ec29c88afcd483fc3f14efec2359d2c1514e1daf0b74e9391ec46ce98af9ce5f

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»  
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО «ПОО» «Открытый  
Таврический колледж»

Г. П. Узунова  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(код, наименование)**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ  
(код, наименование)**

**ПРОГРАММИСТ  
(квалификация)**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ  
(базовый, углубленный)**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**ОЧНАЯ**

Симферополь, 2023 г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
по гуманитарным и  
естественнонаучным дисциплинам  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.  
Председатель цикловой комиссии  
Методист (И.В.) Лимаренко А. С.  
(Подпись, Ф.И.О.) Лимаренко А.С.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего  
профессионального образования по  
специальности 09.02.07  
Информационные системы и  
программирование.  
Приказ Министерства образования и  
науки Российской Федерации от  
09.12.2016 г. №1547

Разработчик:  
Иванов А.В., канд. пед. наук, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>20</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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 общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

	<p>деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <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, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <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>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих</li> </ul>	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</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>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</li> </ul>

<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</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> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	культурный уровень	
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.		

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Распределение часов по семестрам

Курс (семестр)	2 (1)	2 (2)	3 (1)	3(2)	4 (1)	4 (2)	Итого
Вид занятий	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	
Практические	16	18	20	34	28	52	
<b>Итого</b>	<b>34</b>		<b>54</b>		<b>80</b>		<b>168</b>

№	Тема (раздел) дисциплины	Курс	Семестр	Практические занятия	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3		4	5
<b>Курс 2 семестр 1</b>					
1	Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт	2	1	4	Прыжок в длину с места на результат.
2	Тема 1.2 Стартовый разгон	2	1	2	
3	Тема 1.3 Финиширование	2	1	4	Бег 100 метров на время
4	Тема 1.4 Эстафетный бег	2	1	2	
5	Тема 1.5 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	1	4	Прыжок в высоту с разбега на результат

	<b>ИТОГО:</b>			<b>16</b>	
<b>Курс 2 семестр 2</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел 2</b> Баскетбол Тема 2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Техника безопасности на занятиях по баскетболу	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>2</b>	<b>Тема 2.2</b> Ведение мяча	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>3</b>	<b>Тема 2.3</b> Ловля и передача мяча			<b>2</b>	Передача и передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. на результат
<b>4</b>	<b>Тема 2.4</b> Бросок мяча в кольцо	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Штрафной бросок на результат
<b>5</b>	<b>Тема 2.5</b> Учебная игра			<b>2</b>	Зачетное занятие
	<b>ИТОГО</b>			<b>18</b>	
<b>Курс 3 семестр 1</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел 3</b> Волейбол Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>2</b>	<b>Тема 3.2</b> Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат
<b>3</b>	<b>Тема 3.3</b> Приема мяча после подачи	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>4</b>	<b>Тема 3.4</b> Подача мяча	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Нижняя прямая подача мяча на результат
<b>5</b>	<b>Тема 3.5</b> Нападающий удар	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>6</b>	<b>Тема 3.6</b> Блокирование	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Челночный бег на результат
<b>7</b>	<b>Тема 3.7</b> Учебная игра	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО</b>			<b>20</b>	
<b>Курс 3 семестр 2</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел 4</b> <b>Гимнастика</b> Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат
<b>2</b>	<b>Тема 4.1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

	Строевые упражнения				
3	<b>Тема 4.2</b> Общеразвивающие упражнения	3	2	2	Наклон вперед из положения сидя на результат
4	<b>Тема 4.3</b> Акробатические упражнения	3	2	2	
5	<b>Раздел 5</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Тема 5.1</b> Спортивная ходьба	3	2	4	
6	<b>Тема 5.2</b> Бег по пересеченной местности	3	2	4	
7	<b>Тема 5.3</b> Кросс	3	2	4	Бег 1500 (2000) метров на результат
8	<b>Тема 5.4</b> Специально-беговые и прыжковые упражнения	3	2	4	
9	<b>Тема 5.5</b> Эстафетный бег	3	2	4	
10	<b>Тема 6.1</b> Итогового зачетное занятие	3	2	4	Итоговый зачет
	<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>	
<b>Курс 4 семестр 1</b>					
1	<b>Раздел 7</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Тема 7.1</b> Техника Безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт	4	1	4	Прыжок в длину с места на результат
2	<b>Тема 7.2</b> Стартовый разгон	4	1	4	
3	<b>Тема 7.3</b> Финиширование	4	1	4	Бег 100 метров на время
4	<b>Тема 7.4</b> Эстафетный бег	4	1	4	
5	<b>Тема 7.5</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание»	4	1	2	Прыжок в высоту с разбега на результат
6	<b>Раздел 8</b> Баскетбол <b>Тема 8.1</b> Стойки и перемещения баскетболиста. Техника безопасности на занятиях по баскетболу	4	1	2	
7	<b>Тема 8.2</b> Ведение мяча	4	1	2	
8	<b>Тема 8.3</b> Ловля	4	1	2	Передача

	и передача мяча				мяча двумя руками от груди за 30 сек. на результат
9	<b>Тема 8.4</b> Бросок мяча в кольцо	4	1	2	Штрафной бросок на результат
10	<b>Тема 8.5</b> Учебная игра	4	1	2	Зачетное занятие
	<b>ИТОГО:</b>			28	
<b>Курс 4 семестр 2</b>					
1	<b>Раздел 9</b> <b>Волейбол</b> <b>Тема 9.1</b> Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	2	6	
2	<b>Тема 9.2</b> Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу	4	2	6	Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат
3	<b>Тема 9.3</b> Приема мяча после подачи	4	2	6	
4	<b>Тема 9.4</b> Подача мяча	4	2	6	Нижняя прямая подача мяча на результат
5	<b>Тема 9.5</b> Нападающий удар	4	2	6	
6	<b>Тема 9.6</b> Блокирование	4	2	4	Челночный бег на результат
7	<b>Тема 9.7</b> <b>Учебная игра</b>	4	2	4	
8	<b>Раздел 10</b> Гимнастика <b>Тема 10.1</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения	4	2	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат
9	<b>Тема 10.1</b> Строевые упражнения	4	2	4	
10	<b>Тема 10.2</b> Общеразвивающие упражнения	4	2	4	Наклон вперед из положения сидя на результат
11	<b>Тема 11.1</b> Итогового зачетное занятие	4	2	2	Итоговый зачет
	<b>ИТОГО:</b>			52	
	<b>ИТОГО:</b>			168 часов	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы дисциплины имеются в наличии спортивные сооружения:**

Спортивный зал (универсальный), оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

#### **Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания. Ядро для толкания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **Самбо**

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета).

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

### **Оборудование для проведения соревнований**

Скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

### **Открытые спортивные площадки**

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

### **Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

## **3.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Наименование темы	Содержание темы
<p>Изучить правила Т/ Б на занятиях по л/ а.          совершенствовать технику высокого старта.          Изучить технику низкого старта по командам.</p>	<p>Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Знакомство с группой.          Равномерный бег – развитие общей выносливости          Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения.          Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробы".          Обучение низкому старту по командам: на старт внимание! марш!          Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное выпрямление туловища после начала движения</p>
<p>Изучить низкий старт по командам. Прыжок в длину с места на результат.</p>	<p>Равномерный бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Высокий старт с опорой на одну руку. Низкий старт по командам, пробегание от 5 до 10 метров. Подвижные игры на реакцию.</p>
<p>совершенствовать технику бега по прямой</p>	<p>Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ходьба и бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры). Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед (в медленном, в быстром, чередуя упражнения в медленном и быстром темпе). Низкий старт и стартовый разгон с преследованием. Бег 60 метров с постепенным подъем туловища в коридоре около 50 см.</p>
<p>Изучить технику финиширования.</p>	<p>Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры на реакцию. Финиширование грудью после ходьбы, медленного бега и бег со старта на отрезке 30-40 метров.</p>
<p>Бег 100 метров на результат.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Низкий старт, стартовый разгон и финиширование грудью на дистанции до 60 метров.</p>
<p>Первая игра - изучи прием и передачу эстафетной палочки в беге.</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.</p>
<p>Выбор конкретных ситуаций - изучить технику прыжка в высоту по фазам.</p>	<p>Комплекс ОРУ в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег с</p>

	трех и пяти шагов, подготовка к отталкиванию и отталкивание, переход через планку и приземление. Общая физическая подготовка.
прыжок в высоту с разбега на прыжок.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
осуществлять действия баскетболиста с мячом и без мяча. Защитная стойка баскетболиста.	Инструктаж по технике ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстафеты
осуществлять ведение мяча в упрощенных условиях.	ОРУ в парах, с мячами. Перемещения баскетболиста. Держание и жонглирование мяча. Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте ведущей и неведущей рукой (перед собой, сбоку и за спиной), в движении со сменой направления и скорости, с обводкой стоек, с сопротивлением защитника и неведущей рукой. Основные правила в игре, связанные с передвижением игрока с мячом.
осуществлять передачу мяча двумя руками от груди	ОРУ в парах. Перемещения и остановки после передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках, квадрате, круге
осуществлять ловлю и передачи мяча различными способами.	ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой места в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху двумя руками на уровне головы. Ловля и передача мяча с отскока от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Ловля и передача мяча при встречном движении.
осуществлять бросок мяча одной рукой от плеча (от головы).	ОРУ в парах. СУ. Бросок мяча: одной рукой от плеча (от головы) с места с близкого расстояния от кольца. Одной рукой от плеча с боку на средней дистанции и штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
осуществлять бросок мяча в движении после ведения	ОРУ с мячами. Бросок мяча одной рукой от



шагов (остановки прыжком).	плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Подвижные эстафеты.
евая игра - основы правил игры в баскетбол. Тактика защиты. Тактика игры.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра
ть выполнять основные перемещения и стойки волейболиста.	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста. Жонглирование мячом. ОФП. Инструктаж по технике безопасности.
нить основные строевые упражнения в движении	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые приемы: повороты на месте, в движении, ходьба, элементы строевого шага, фигурная маршировка (змейкой, по диагонали и др.). Перестроения: в две, в три, в четыре шеренги (колонны) на месте и в движении, различными способами и построение в И.п. ОФП.
нинг - изучи эти упражнения.	ОРУ в парах; с гимнастическими снарядами: палки, скакалки. Специальные беговые упражнения. Основы методики проведения комплексов ОРУ. ОФП.
ть выполнять и знать методику проведения ОРУ с различными предметами. Наклон вперед из положения сидя на результат.	ОРУ в кругу; с гимнастическими снарядами: скамейки, мячи, степы. Специальные беговые упражнения. Основы методики проведения комплексов ОРУ. Круговая тренировка.
нить основные акробатические упражнения.	ОРУ с предметами для развития мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. СУ. Акробатические упражнения: кувырок (вперед, назад), перекуты, стойка на лопатках, равновесие, прыжок прогнувшись, мост. Совершенствование отдельных упражнений и их выполнение в комбинации.
нить основы техники спортивной ходьбы.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разновидности спортивной ходьбы: на месте, медленном и быстром темпе. ОФП.
по пересеченной местности без препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности без препятствий. ОФП.
на длинную дистанцию. Бег 1500 (2000)	ОРУ в движении. Специальные беговые и

ов на результат.	прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), захлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. ОФП
ть выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), захлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. ОФП
ть правильно передавать эстафетную палочку.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
бегать встречную эстафету.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег - встречная эстафета. Занятие-соревнование. ОФП.
ть правила Т/ Б на занятиях по легкой атлетике. совершенствовать технику высокого старта. повторить технику низкого старта по командам.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Равномерный бег – развитие общей выносливости Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробы". Выполнение низкого старта по командам: на старт! внимание! марш! Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное выпрямление туловища после начала движения.
повторить действия баскетболиста с мячом и без. защитная стойка баскетболиста	Инструктаж по техники ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстаф
передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 10 метров от стены на результат	ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой места в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы. Ловля и передача мяча с отскока от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Ловля

	и передача мяча при встречном движении.
основы правил игры в баскетбол. Техника игры. Тактика игры.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
правильно выполнять постановку рук перед приемом и передачей мяча.	ОРУ на месте. Стойки и перемещения волейболиста. СУ. Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу): * на месте над собой, с отскоком от пола. * из различных исходных положений. * в паре - после наброса, с отскока от пола и без. * в движении и в прыжке. ОФП. Подвижные игры.
аффной бросок на результат из 10 попыток.	ОРУ с мячами. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Подвижные эстафеты
тика в защите	ОРУ с мячами. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Учебная игра.
тика в нападении	ОРУ в движении. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
основы правил игры в баскетбол.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Учебная игра
бная игра.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Учебная игра.
вести итоги за год.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.

### 3.4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет использования в процессе обучения современных инструментальных средств: практические занятия с применением мультимедийных технологий. При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Формы/Методы	лекционные занятия	практические/лабораторные/ семинарские занятия
Тренинг		Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения Тема 7.3 Финиширование
Ролевая игра		Тема 1.4 Эстафетный бег Тема 2.5 Учебная игра Тема 8.3 Ловля и передача мяча
Разбор конкретных ситуаций		Тема 1.5 Прыжок в высоту способом «перешагивание» Тема 3.7 Учебная игра

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий <sup>1</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

#### Контрольные нормативы по физической культуре

## Для 2-4 курсов

Прыжок в длину с места на результат (в см.):

Для девушек: 190 - удовлетворительно, 200 - хорошо, 210 - отлично.

Для юношей: 210 - удовлетворительно, 225 - хорошо, 240 - отлично.

Бег 100 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 18,0 - удовлетворительно, 17,0 - хорошо, 16,0 - отлично.

Для юношей: 14,3 - удовлетворительно, 13,5 - хорошо, 13,1 - отлично.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат (в см.):

Для девушек: 105 - удовлетворительно, 115 - хорошо, 120 - отлично.

Для юношей: 125 - удовлетворительно, 130 - хорошо, 135 - отлично.

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат (кол. раз):

Для девушек: 26 - удовлетворительно, 28 - хорошо, 31 - отлично.

Для юношей: 22 - удовлетворительно, 25 - хорошо, 27 - отлично.

Штрафной бросок на результат из 10 попыток (кол. раз):

Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Для юношей: 4 - удовлетворительно, 6 - хорошо, 7 - отлично.

Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат (кол. раз):

Для девушек: 7 - удовлетворительно, 8 - хорошо, 10 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 9 - хорошо, 10 - отлично.

Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат из 5 попыток (кол. раз):

Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Для юношей: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Челночный бег 3x10 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 7,9 - удовлетворительно, 7,7 - хорошо, 7,5 - отлично.

Для юношей: 7,7 - удовлетворительно, 7,3 - хорошо, 6,9 - отлично.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (кол. раз):

Для девушек: 12 - удовлетворительно, 15 - хорошо, 20 - отлично.

Для юношей: 25 - удовлетворительно, 28 - хорошо, 32 - отлично.

Наклон вперед из положения сидя на результат (см.):

Для девушек: 13 - удовлетворительно, 20 - хорошо, 24 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 13 - хорошо, 15 - отлично.

Учебная дисциплина изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 5 семестр.

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Контрольные нормативы.

