



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования
имени Героя Российской Федерации
Е.В. Золотухина»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

от 03.03.2023 г. № 80-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

профиль обучения: технический

г. Самара 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Ошибка! Закладка не определена.
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ Ошибка! Закладка не определена.
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»
- рабочей программы воспитания по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением». Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ профессии;
- интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением» отводится 174 часа в соответствии с учебным планом по профессии «Оператор станков с программным управлением».

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии/ профессии «Оператор станков с программным управлением».

Программой предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных

данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий и рубежный контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты рубежного контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины в конце учебного года. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на ее освоение, и выставляется на основании результатов выполнения практических занятий, а также точек рубежного контроля.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением».

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3 Общая характеристика учебной дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне. Учебная дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального циклов «Физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности» общепрофессионального цикла в части развития здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самовоспитания.

Содержание дисциплины направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по дисциплине входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В программе по учебной дисциплины «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в разделах легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка и атлетическая гимнастика.

1.4 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения(ПРб):

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|-----------------------------------|---|
| Личностные результаты (ЛР) | |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение |

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|--|---|
| | оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| Метапредметные результаты (МР) | |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| Предметные результаты базовый уровень (ПРБ) | |
| ПРБ 01 | 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) |
| ПРБ 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРБ 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРБ 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной |

| | |
|-------------------------|--|
| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
| | деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПР6 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 117 |
| Основное содержание | 117 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| лабораторные/практические занятия | 111 |
| Профессионально ориентированное содержание | 24 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 3 |
| лабораторные/практические занятия | 21 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 4 |

2. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура (1 курс)»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---------------------------------|---|---------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Введение | Основы здорового образа жизни | 5 | | | |
| Раздел 1. | <i>Легкая атлетика</i> | 16 | | | |
| Тема 1.1 Техника бега | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции 3. Освоение техники бега на средние дистанции 4. Освоение техники бега по прямой и виражу 5. Освоение техники бега на длинные дистанции 6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности 7. Эстафетный бег | 1 2 2 2 2 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК01, ОК02, ОК03, ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН, ГН, ПамН</i> |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|------------------|--|---|-----------------------------------|
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу в рамках текущей аттестации) | Не предусмотрено | | | |
| | Самостоятельная работа | Не предусмотрено | | | |
| Тема 1.2 Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | Не предусмотрено | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники прыжка в длину 2. Освоение техники спортивной ходьбы. ТРК-1 | 1 2 | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН, ГН, ПамН |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу текущей аттестации) | Не предусмотрено | | | |
| | Самостоятельная работа | Не предусмотрено | | | |
| Раздел 2. | Спортивные игры | 20 | | | |
| Тема 2.1 Волейбол | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры ТРК-2 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет) | 1 1 1 1 1 1 2 2 | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН, ГН, ПамН |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу текущей аттестации) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Тема 2.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия | | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, | ОК01, ОК02, ОК03, | ФН, ГН, ПамН |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|--------------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| | 1. Освоение элементов техники игры 2. Отработка элементов техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники броска мяча по кольцу 4. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 5. Освоение тактики игры 6. Отработка тактики игры (контрольный норматив) 7. Освоение тактических действий игроков 8. Отработка тактических действий игроков. ТРК-4 | 1 1 1 1 1 1 2 2 | ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу в рамках текущей аттестации) | Не предусмотрено | | | |
| | Самостоятельная работа | Не предусмотрено | | | |
| Раздел 3. | <i>Атлетическая гимнастика</i> | <i>10</i> | | | |
| Тема 3.1 Развитие силовых физических качеств | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | Не предусмотрено | | | |
| | Практические занятия | | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, | ОК01, ОК02, ОК03, | ФН, ГН, ПамН |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ (контрольный норматив) | 2 | <i>ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | |
| | 2. Освоение техники работы на блочных тренажерах (контрольный норматив) | 2 | | | |
| | 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)(контрольный норматив) | 2 | | | |
| | 4. Составление комплексов упражнений по ОФП | 2 | | | |
| | 5. Развитие мышц спины и живота(контрольный норматив) | 2 | | | |
| | Контрольные работы (<i>указываются при наличии по разделу текущей аттестации</i>) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся(<i>указывается при наличии в учебном плане</i>) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Раздел 4. | <i>Лыжная подготовка</i> | 22 | | | |
| Тема 4.1 | Содержание учебного материала | | | | |
| Техника лыжных ходов | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (<i>Названия должны быть краткими</i>) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | <i>и отражать деятельность)</i> | | | | |
| | Практические занятия | | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК01, ОК02, ОК03, ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН, ГН, ПамН</i> |
| | 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода | 2 | | | |
| | 2. Освоение техники одновременного одношажного хода | 2 | | | |
| | 3. Освоение техники одновременного двухшажного хода | 2 | | | |
| | 4. Освоение техники бесшажного хода | 2 | | | |
| | 5. Освоение техники конькового хода | 2 | | | |
| | 6. Освоение техники поворотов на месте и в движении | 2 | | | |
| | 7. Отработка техники поворотов на месте и в движении | 2 | | | |
| | Контрольные работы (<i>указываются при наличии по разделу в рамках текущей аттестации</i>) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Тема 4.2 Техника спусков | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| и подъемов | <i>(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)</i> | | | | |
| | Практические занятия | | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН, ГН, ПамН |
| | 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах | 2 | | | |
| | 2. Освоение техники торможения на лыжах | 2 | | | |
| | 3. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности | 2 | | | |
| 4. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции(контрольный норматив) | 2 | | | | |
| Контрольные работы <i>(указываются при наличии по разделу текущей аттестации)</i> | <i>Не предусмотрено</i> | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | | |
| Раздел 5. | <i>Кроссовая подготовка</i> | 9 | | | |
| Тема 5.1 Техника бега по пересеченной местности | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия <i>(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)</i> | <i>Не предусмотрено</i> | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------|---|------------------|--|---|-----------------------------------|
| | Практические занятия 1. Освоение техники бега со старта группой 2. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников) (контрольный норматив) 3. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки) 4. Приобретение опыта участия в эстафете. Освоение техники бега в гору и сгоры. ТРК-5 5. Итоговое занятие (дифференцированный зачет) | 1 2 2 2 | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН, ГН, ПамН |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу текущей аттестации) | Не предусмотрено | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Не предусмотрено | | | |
| Всего: | | 82 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|---|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Введение | Основы здорового образа жизни | 1 | | | |
| Раздел 1. | <i>Легкая атлетика</i> | 25 | | | |
| Тема 1.1 Техника бега | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия | | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН, ГН, ПамН |
| | 1. Освоение техники бега на короткие дистанции | 1 | | | |
| | 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) | 2 | | | |
| | 3. Освоение техники бега на средние дистанции | 2 | | | |
| 4. Отработка техники бега на средние дистанции (контрольный норматив) | 2 | | | | |
| 5. Освоение техники бега по прямой и виражу | 2 | | | | |
| 6. Отработка техники бега по прямой и виражу | 2 | | | | |
| 7. Освоение техники бега на длинные дистанции | 2 | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------------------|--|--|-----------------------------------|
| | 8. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности | 2 | | | |
| | 9. Эстафетный бег | 2 | | | |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу в рамках текущей аттестации) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Тема 1.2 Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники прыжка в длину 2. Отработка техники прыжка в длину (контрольный норматив) 3. Освоение техники спортивной | 2 2 2 | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН, ГН, ПамН |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------|--|---------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | ходьбы 4. Отработка техники спортивной ходьбы. ТРК-1 | 2 | | | |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу текущей аттестации) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Раздел 2. | <i>Спортивные игры</i> | 22 | | | |
| Тема 2.1 Волейбол | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры ТРК-2 | 2 1 1 1 1 1 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК01, ОК02, ОК03, ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН, ГН, ПамН</i> |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|------------------------------|--|---------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет) | 2 | | | |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу текущей аттестации) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Тема 2.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Отработка элементов техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники броска мяча по кольцу 4. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 5. Освоение тактики игры 6. Отработка тактики игры (контрольный норматив) 7. Освоение тактических действий игроков | 2 1 1 1 1 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК01, ОК02, ОК03, ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН, ГН, ПамН</i> |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | 8. Отработка тактических действий игроков. ТРК-4 | | | | |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу в рамках текущей аттестации) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Раздел 3. | <i>Атлетическая гимнастика</i> | <i>10</i> | | | |
| Тема 3.1 Развитие силовых физических качеств | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 6. Составление комплексов упражнений по ОРУ (контрольный норматив) 7. Освоение техники работы на блочных тренажерах (контрольный норматив) 8. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)(контрольный норматив) 9. Составление комплексов упражнений по ОФП | 2 2 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК01, ОК02, ОК03, ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН, ГН, ПамН</i> |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------------------|--|--|-----------------------------------|
| | 10. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив) | 2 | | | |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу текущей аттестации) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (указывается при наличии в учебном плане) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Раздел 4. | <i>Лыжная подготовка</i> | 34 | | | |
| Тема 4.1 Техника лыжных ходов | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Отработка техники попеременного двухшажного хода 3. Освоение техники одновременного одношажного хода | 2 2 2 2 | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН, ГН, ПамН |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------|--|---|--|--|-----------------------------------|
| | <p>4. Отработка техники одновременного одношажного хода</p> <p>5. Освоение техники одновременного двухшажного хода</p> <p>6. Отработка техники одновременного двухшажного хода</p> <p>7. Освоение техники бесшажного хода</p> <p>8. Отработка техники бесшажного хода</p> <p>9. Освоение техники конькового хода</p> <p>10. Отработка техники конькового хода</p> <p>11. Освоение техники поворотов на месте и в движении</p> <p>12. Отработка техники поворотов на месте и в движении</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | | | |
| | Контрольные работы <i>(указываются при наличии по разделу в рамках текущей аттестации)</i> | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа | <i>Не предусмотрено</i> | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | обучающихся | | | | |
| Тема 4.2 Техника спусков и подъемов | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах 2. Отработка техники спусков и подъемов на лыжах 3. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 4. Освоение техники торможения на лыжах 5. Итоговое занятие (дифференцированный зачет) | 2 2 2 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК01, ОК02, ОК03, ОК04 ОК06, ОК08, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН, ГН, ПамН</i> |
| | Контрольные работы (указываются при наличии по разделу текущей аттестации) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------|--|---------------|--|--|-----------------------------------|
| Всего: | | <i>117</i> | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спортивный инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

4.2.1 Основные печатные издания

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. ISBN 978-5-238-01157-8
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2018. – 118 с. ISBN 978-5-4486-0374-7

4.2.2. Основные электронные издания

1. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 03.06.2022)
2. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 03.06.2022)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб) | Методы оценки |
|---|--|
| ПРб 01 | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |
| ПРб 02 | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |
| ПРб 03. | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |
| ПРб 04. | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |
| ПРб 05. | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |