МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ   
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение   
Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| место штампа электронной подписи |  | **УТВЕРЖДАЮ** Заместитель директора по  учебно-производственной работе  Дата утверждения: 10 октября 2022 года | |
| **КОМПЛЕКТ** | **ПД-22:09** |

Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла

основной профессиональной образовательной программы

подготовки специалистов среднего звена по специальности

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

Разработчик:

Ронжина Анастасия Сергеевна,

преподаватель первой квалификационной категории

Архангельск

2022

СОДЕРЖАНИЕ

[1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ** 3](#_Toc106404310)

[1.1. Область применения рабочей программы 3](#_Toc106404311)

[1.2. Место предмета в структуре основной образовательной программы 3](#_Toc106404312)

[1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета 4](#_Toc106404313)

[2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** 6](#_Toc106404314)

[2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы 6](#_Toc106404315)

[2.2. Тематический план и содержание учебного предмета 7](#_Toc106404316)

[3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** 13](#_Toc106404317)

[3.1. Материально-техническое оснащение реализации учебного предмета 13](#_Toc106404318)

[3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета 14](#_Toc106404319)

[4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** 16](#_Toc106404320)

# **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

# **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также с учетом профиля получаемого среднего профессионального образования. При разработке рабочей программы учтено содержание соответствующей примерной рабочей программы общеобразовательного учебного предмета для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Настоящая рабочая программа учебного предмета применяется для реализации основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения:

|  |  |
| --- | --- |
| 40.02.02 | Правоохранительная деятельность |

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по указанной выше специальности.

# **Место предмета в структуре основной образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс и наименование предмета | ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ** |
| X | базовый уровень |
|  | углубленный уровень |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ПРОФИЛЬ** |
| Х | социально-экономический |
|  | естественнонаучный |
|  | технологический |
|  | гуманитарный |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **РАЗДЕЛ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА** |
| X | ОУП – общим учебным предметам |
|  | УПВ – учебным предметам по выбору из обязательных предметных областей |
|  | ДУП – дополнительным учебным предметам |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ** |
|  | Русский язык и литература |
|  | Родной язык и родная литература |
|  | Иностранные языки |
|  | Общественные науки |
|  | Математика и информатика |
|  | Естественные науки |
| Х | Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности |
|  | Дополнительный учебный предмет |

# **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **КОД** | **НАИМЕНОВАНИЕ ОБЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ** |
| ОК 2 | Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы |
| ОК 3 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 6 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 10 | Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности |
| ОК 14 | Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности |

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования:

**Личностные результаты (условное обозначение – ЛР):**

|  |  |
| --- | --- |
| **КОД** | **НАИМЕНОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОГО РЕЗУЛЬТАТА** |
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны |
| ЛР 4 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» |
| ЛР 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России |
| ЛР 6 | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях |
| ЛР 8 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |
| ЛР 10 | Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой |
| ЛР 11 | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры |
| ЛР 12 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания |
| ЛР 24 | Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

**Метапредметные результаты (условное обозначение – МР)**

|  |  |
| --- | --- |
| **КОД** | **НАИМЕНОВАНИЕ МЕТАПРЕДМЕТНОГО РЕЗУЛЬТАТА** |
| 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 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыс-лительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |

**Предметные результаты базового уровня (условное обозначение – ПРб)**

|  |  |
| --- | --- |
| **КОД** | **НАИМЕНОВАНИЕ ПРЕДМЕТНОГО РЕЗУЛЬТАТА БАЗОВОГО УРОВНЯ** |
| ПРб 01 | 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); |
| ПРб 02 | 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПРб 03 | 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| ПРб 04 | 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПРб 05 | 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; |
| ПРб 06 | 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:  • сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  • сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; |
| ПРб 07 | 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  • овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  • овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  • овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  • овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |

# **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# **Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период  обучения | Общий объем  программы | Взаимодействие с  преподавателем | Теоретическое  обучение | Практические (лабораторные)  занятия | Консультации | Самостоятельная  работа | Практическая  подготовка | Промежуточная  аттестация | Форма  промежуточной  аттестации\* |
|
| **1 семестр** | 72 | 52 | 6 | 44 | 2 | 20 | 44 | 0 | **З** |
| **2 семестр** | 96 | 74 | 12 | 56 | 6 | 22 | 56 | 0 | **ДЗ** |
| ИТОГО | **168** | **126** | **18** | **100** | **8** | **42** | **100** | **0** |  |

**\*«**Э» – экзамен, «З» – зачет, «ДЗ» – дифференцированный зачет

# **Тематический план и содержание учебного предмета**

**Период обучения: 1 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  разделов и тем | № | Содержание учебного материала и  формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды общих  компетенций  и личностных  результатов | Объем практической  подготовки |
| Раздел 1. Теоретический | 1 | Основы здорового образа жизни | 2 | ОК 2, ОК 6, ОК 10, 14, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 24, МР 01, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 |  |
|  | 1. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой  2. Основы здорового образа жизни |  |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры | 2 |  |
|  | 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система  2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека |  |
| Раздел 2. Легкая атлетика | 3 | Практическое занятие № 1 Специальные беговые упражнения | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 24, МР 01, МР 09, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  составить комплекс из 10 СБУ | 1 |  |
| 4 | Практическое занятие № 2 Техника старта | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Применение специального инвентаря, ошибки во время старта стр.34 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика | 1 |  |
| 5 | Практическое занятие № 3 Специальные беговые упражнения | 2 | 2 |
| 6 | Практическое занятие № 4 Бег на короткие дистанции | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Повторение темы стр 30-44 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика | 1 |  |
| 7 | Практическое занятие № 5 Бег на средние дистанции | 2 | 2 |
| 8 | Практическое занятие № 6 Бег на длинные дистанции | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  стр 44-51 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика | 1 |  |
| 9 | Практическое занятие № 7 Общеразвивающие упражнения | 2 | 2 |
| 10 | Практические занятия № 8 Прыжки в длину с места | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Изучить технику прыжка в длину с разбега стр 63 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика | 2 |  |
| 11 | Практическое занятие № 9 Метание гранаты | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Изучить другие виды метания Стр 85-101 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика | 2 |  |
| 12 | Практическое занятие № 10 Сдача контрольных нормативов | 2 | 2 |
| Раздел 3. Общая физическая подготовка | 13 | Практическое занятие № 11 Поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 24, МР 01, МР 09, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Методические особенности развития скоростно-силовых качеств стр 45 Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка | 1 |  |
| 14 | Практическое занятие № 12 Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине | 2 | 2 |
| 15 | Практическое занятие № 13 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Методические особенности развития силовых качеств стр 33 Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка | 1 |  |
| 16 | Практическое занятие № 14 Челночный бег 4х9м | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Методические особенности развития быстроты стр 19 Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка | 1 |  |
| 17 | Практическое занятие № 15 Прыжки на скакалке | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Методические особенности развития выносливости стр 26 Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка | 1 |  |
| 18 | Практическое занятие № 16 Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Прыжок в высоту с разбега Стр 73 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика | 2 |  |
| Раздел 4. Гимнастика | 19 | **Техника безопасности на занятиях гимнастикой** | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 24, МР 01, МР 09, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 |  |
|  | 1. Безопасное использование спортивных снарядов  2. Техника выполнения акробатических упражнений |  |
| 20 | Практические занятия № 17 Общеразвивающие упражнения | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Принципы развития физических качеств стр 21 Горячева, Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике | 2 |  |
| 21 | Практическое занятие № 18 Изучение и выполнения акробатического упражнения «кувырок вперед». | 2 | 2 |
| 22 | Практическое занятие № 19 Изучение и выполнения акробатического упражнения «кувырок назад». | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Балансовые упражнения стр 136 Горячева, Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике | 2 |  |
| 23 | Практическое занятие № 20 Изучение и выполнения акробатических упражнений «стойка на лопатках», «мост», «мост с переворотом», «кувырок назад в полушпагат». | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Статические упражнения стр 33 Горячева, Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике | 2 |  |
| 24 | Практическое занятие № 21 Сдача комплекса акробатических упражнений на матах | 2 | 2 |
|  | 25 | Практическое занятие № 22. Зачет | 2 |  |  |
| **Промежуточная**  **аттестация** |  | Форма промежуточной аттестации: Зачет |  | - |  |
|  |  | **ИТОГО ЧАСОВ:** | 70 | - | 44 |
|  |  |  |  |  |  |
| **КОНСУЛЬТАЦИИ** | 1 | Влияние физической активности на организм человека | 2 |  |  |

**Период обучения: 2 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  разделов и тем | № | Содержание учебного материала и  формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды общих  компетенций  и личностных  результатов | Объем практической  подготовки |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | 26 | **Основы лыжной подготовки** | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 24, МР 01, МР 09, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 |  |
|  | 1. Техника безопасности  2. Экипировка лыжника |  |
| 27 | Практические занятия № 22 Техника попеременного двушажного и четырехшажного хода | 2 | 2 |
| 28 | Практическое занятие № 23 Техника одновременного бесшажного и одношажного хода | 2 | 2 |
| 29 | Практическое занятие № 24 Техника одновременного двушажного хода | 2 | 2 |
| 30 | Практическое занятие № 25 Техника одновременного двушажного конькового хода | 2 | 2 |
| 31 | Практическое занятие № 26 Техника одновременного одношажного конькового хода | 2 | 2 |
| 32 | Практическое занятие № 27 Техника попеременного двушажного конькового хода | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Стр 62 и 101 Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика | 3 |  |
| 33 | **Техника преодоления подъемов** | 2 |  |
|  | Изучение способов подъема на лыжах |  |
| 34 | Практические занятия № 28 Совершенствование изученных лыжных ходов | 2 | 2 |
| 35 | Практическое занятие № 29 Изучение подъемов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Стр 81 Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика | 3 |  |
| 36 | **Техника спусков и торможений** | 2 |  |
|  | 1. Изучение техник спусков  2. Изучение способов торможения |  |
| 37 | Практическое занятие № 30 Изучение способов торможений «упором», «плугом | 2 | 2 |
| 38 | Практическое занятие № 31 Изучение способов торможений «боковым соскальзыванием», «палками», «управляемым падением» | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Стр 81 Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика | 3 |  |
| 39 | Практическое занятие № 32 Сдача контрольных нормативов | 2 | 2 |
| Раздел 6. Волейбол | 40 | **Основы волейбола** | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 24, МР 01, МР 09, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 |  |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом  2. История волейбола и правила соревнований  3. Изучение расстановки игроков |  |
| 41 | Практические занятия № 33 Изучение техники верхней передачи | 2 | 2 |
| 42 | Практическое занятие № 34 Изучение техники нижней передачи | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Стр 9 и 12 Волейбол : учебно-методическое пособие / составители В. Ю. Курочкина | 2 |  |
| 43 | Практическое занятие № 35 Изучение техники нижней подачи | 2 | 2 |
| 44 | Практическое занятие № 36 Изучение техники верхней подачи | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Стр 17 Волейбол : учебно-методическое пособие / составители В. Ю. Курочкина | 2 |  |
| 45 | Практическое занятие № 37 Сдача контрольных нормативов | 2 | 2 |
| Раздел 7. Баскетбол | 46 | **Основы баскетбола** | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 24, МР 01, МР 09, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 |  |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом  2. История баскетбола и правила соревнований |  |
| 47 | **Правила соревнований** | 2 |  |
|  | 1. Изучение жестов судьи |  |
| 48 | Практические занятия № 38 Ведение мяча | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Стр 33 Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) | 2 |  |
| 49 | Практическое занятие № 39 Передача мяча от груди и с отскоком | 2 | 2 |
| 50 | Практическое занятие № 40 Передача мяча из-за головы и сбоку | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Стр 51 Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) | 3 |  |
| 51 | Практическое занятие № 41 Броски в кольцо с различных позиций | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Стр 28 Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) | 2 |  |
| 52 | Практическое занятие № 42 Сдача контрольных нормативов | 2 | 2 |
| Раздел 8. Общая физическая подготовка | 53 | Практическое занятие № 43 Повторение и сравнение результатов «Поднимание туловища из положения лежа на спине» | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 24, МР 01, МР 09, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 | 2 |
| 54 | Практическое занятие № 44 Повторение и сравнение результатов «Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине» | 2 | 2 |
| 55 | Практическое занятие № 45 Повторение и сравнение результатов «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» | 2 | 2 |
| 56 | Практическое занятие № 46 Повторение и сравнение результатов «Челночный бег 4х9м» | 2 | 2 |
| 57 | Практическое занятие № 47 Повторение и сравнение результатов «Прыжки на скакалке» | 2 | 2 |
| 58 | Практическое занятие № 48 Повторение и сравнение результатов «Прыжки в высоту способом «перешагивание»» | 2 | 2 |
| 59 | Практическое занятие № 49 Дифференцированный зачет | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:  Подготовка к дифференцированному зачету | 2 |  |
| **Промежуточная**  **аттестация** |  | Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет |  | - |  |
|  |  | **ИТОГО ЧАСОВ:** | 90 | - | 56 |
|  |  |  |  |  |  |
| **КОНСУЛЬТАЦИИ** | 1 | Способы регуляции физических нагрузок | 2 |  |  |
| 2 | Нетрадиционные виды двигательной активности | 2 |  |  |
| 3 | Функциональные возможности организма | 2 |  |  |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# **Материально-техническое оснащение реализации учебного предмета**

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия специализированных помещений для проведения учебных занятий, в том числе:

|  |  |
| --- | --- |
| **ТИП ПОМЕЩЕНИЯ** | **НАИМЕНОВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ** |
| Кабинет | Спортивный зал |
| Спортивный стадион | Спортивный стадион |

**Оборудование учебного кабинета, учебной мастерской, лаборатории:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **НАИМЕНОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| 1 | Волейбольная сетка | 3 |
| 2 | Кольца баскетбольные с сеткой | 2 |
| 3 | Лестница двухсекционная | 1 |
| 4 | Мат гимнастический | 8 |
| 5 | Мешок бокс тент | 1 |
| 6 | Мяч волейбольный Mikasa MVA330 | 3 |
| 7 | Навес для пресса с упором на руки | 5 |
| 8 | Палатка туристическая | 1 |
| 9 | Подставка для штанги | 1 |
| 10 | Скамейка для пресса | 4 |
| 11 | Спортивный тренажер 138357 | 1 |
| 12 | Станок спортивный школьный | 1 |
| 13 | Стенд ГТО | 1 |
| 14 | Стол для настольного тенниса 138731 | 1 |
| 15 | Стол для настольного тенниса 138732 | 1 |
| 16 | Стол теннисный Start line Game indoor | 2 |
| 17 | Стол теннисный Start line Game indoor (для помещений) | 1 |
| 18 | Тренажер силовой «Алекс» | 1 |
| 19 | Шведская стенка | 8 |
| 20 | Штанга тяжелоатлетическая 50 кг | 1 |
| 21 | Антенны для в/б сетки | 1 |
| 22 | Антенны для в/б сетки (пара) | 1 |
| 23 | Брусья параллельные | 1 |
| 24 | Волейбольный мяч Sprinter | 5 |
| 25 | Гантель разборная 10 кг (пластик чемодан) хром | 8 |
| 26 | Гантельная пара мет. 7кг | 2 |
| 27 | гири | 1 |
| 28 | Гиря 16 кг | 1 |
| 29 | Граната | 5 |
| 30 | Гриф для гантелей | 4 |
| 31 | Диск обрез 31 мм | 9 |
| 32 | Зеркало большое | 4 |
| 33 | Канат (висит) м | 42 |
| 34 | Клюшка флорбольная | 10 |
| 35 | Манишка | 6 |
| 36 | Манишка сетка | 10 |
| 37 | Мат гимнастический поролоновый в чехле | 4 |
| 38 | Мяч баскетбольный Jogel JB-800#7 | 8 |
| 39 | Мяч баскетбольный MIKASA | 2 |
| 40 | Мяч баскетбольный Spalding neverflat | 1 |
| 41 | Мяч баскетбольный Spalding TF250 #6 | 1 |
| 42 | Мяч баскетбольный Spalding TF500 | 1 |
| 43 | Мяч баскетбольный Spalding TF500 #6 | 1 |
| 44 | Мяч в/б Mikasa MV210 | 4 |
| 45 | Мяч в/б Mikasa MV300 | 1 |
| 46 | Мяч в/б | 1 |
| 47 | Мяч в/б Mikasa | 3 |
| 48 | Мяч в/б Mikasa MVA300 | 5 |
| 49 | Мяч гимнастический массажный 75 см | 2 |
| 50 | Мяч н/тен Double fish | 4 |
| 51 | Мяч флорбольный 10 | 10 |
| 52 | Мяч футбольный Torres FutsalPro | 2 |
| 53 | Обруч алюминиевый 900мм | 1 |
| 54 | Обруч гимнастический | 10 |
| 55 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 56 | Ракетка н/т Stiga | 2 |
| 57 | Секундомер | 3 |
| 58 | Секция большая глухая | 1 |
| 59 | Секция большая стекло | 1 |
| 60 | Секция малая глухая | 2 |
| 61 | Сетка баскетбольная веревка белая | 2 |
| 62 | Сетка н/т | 1 |
| 63 | Скамейка | 4 |
| 64 | Стенка шведская | 6 |
| 65 | Стойка для прыжков | 2 |
| 66 | Стол письменный 1 тумб | 1 |
| 67 | Стул мягкий поролон | 6 |
| 68 | Табло для ведения счета | 2 |
| 69 | Топор-колун | 1 |
| 70 | Турник к шведской стенке | 3 |
| 71 | Форма баскетбольная с номером и логотипом (мужская) | 6 |
| 72 | Форма футбольная | 10 |
| 73 | Шахматы лакированные с доской | 3 |
| 74 | Шахматы параф. С доской | 4 |
| 75 | Штанга | 4 |

**Наглядные пособия, дидактические материалы для обеспечения учебного процесса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **НАИМЕНОВАНИЕ ПОСОБИЙ И МАТЕРИАЛОВ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| 1 | Методическое пособие по ГТО | 1 |
| 2 | Презентация по правилам волейбола | 1 |
| 3 | Учебники в электронном виде | 8 |
| 4 | Учебники по спортивным играм | 2 |

# **Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета**

**Основные источники:**

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261701 (дата обращения: 03.09.2022).

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631>
2. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : СибГУФК, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242066>
3. Волейбол : учебно-методическое пособие / составители В. Ю. Курочкина [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2021. — 47 с. — ISBN 978-5-00148-178-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/217814>
4. Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) : учебно-методическое пособие / Е. В. Миногина, И. С. Мисюк, В. В. Прокопив. — Оренбург : ОГПУ, 2022. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/239612>
5. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : СибГУФК, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242129>
6. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, Т. В. Калинина. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2021. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/186428>
7. Горячева, Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике : учебно-методическое пособие / Н. Л. Горячева. — 2-е изд.доп. и перераб. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 197 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173443>

# **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ**  **ОБУЧЕНИЯ** | **МЕТОДЫ ОЦЕНКИ** |
| ПРб 01 | Практические занятия №11-16, Практические занятия №3-6 |
| ПРб 02 | Тестирование по темам теоретических занятий №1-2 |
| ПРб 03 | Самоконтроль на практических занятиях, оценка состояния своего организма |
| ПРб 04 | Практические занятия №43-48 |
| ПРб 05 | Практические занятия №33-42 |
| ОК 2 | Применяет приемы делового общения и правил культуры поведения в профессиональной деятельности;  Соблюдает меры конфиденциальности и информационной безопасности;  Использует приемы корректного межличностного общения |
| ОК 3 | Прогнозирует результаты выполнения деятельности в соответствии с задачей;  Находит способы и методы выполнения задачи;  Выстраивает план (программу) деятельности;  Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для решения задачи;  Анализирует действия на соответствие эталону (нормам) оценки результатов деятельности;  Анализирует результат выполняемых действий и выявляет причины отклонений от норм (эталона);  Определяет пути устранения выявленных отклонений;  Оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество |
| ОК 6 | Выделяет профессионально-значимую информацию (в рамках своей специальности);  Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет;  Задает вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи;  Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами;  Находит в тексте запрашиваемую информацию (определение, данные и т.п.);  Сопоставляет информацию из различных источников;  Определяет соответствие информации поставленной задаче;  Классифицирует и обобщает информацию;  Оценивает полноту и достоверность информации |
| ОК 10 | Определяет технологии, используемые в профессиональной деятельности;  Определяет источники информации о технологиях проф.деятельности;  Определяет условия и результаты успешного применения технологий;  Анализирует производственную ситуацию и называет противоречия между реальными и идеальными условиями реализации технологического процесса;  Определяет причины необходимости смены технологий или их усовершенствования;  Указывает этапы технологического процесса, в которых происходят или необходимы изменения;  Определяет необходимость модернизации;  Генерирует возможные пути модернизации;  Дает ресурсную оценку результата модернизации (экономическую, экологическую и т.п.);  Составляет алгоритм (план) действий по модернизации;  Проектирует процесс модернизации |
| ОК 14 | Определяет задачи своего профессионального и личностного развития  Оптимально организует деятельность в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;  Поддерживает уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности |
| МР 01 | Теоретические занятия. Практические занятия №1-49 |
| МР 02 | Практические занятия №33-42 |
| МР 09 | Практические занятия №1-49 |
| ЛР 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 24 | Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебному предмету.  Критерии и методы для личностных результатов не планируются. |
| Промежуточная аттестация | в форме дифференцированного зачета |