

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рыбинский государственный авиационный технический
университет имени П.А. Соловьева»

АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ К.Н. Попков

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

_____ОО.12 Физическая культура_____

Специальность 15.02.09 Аддитивные технологии

Квалификация выпускника техник - технолог 1

Форма обучения Очная

_____Уровень изучения предмета базовый

Выпускающая П(Ц)К Технологическая

Год начала подготовки – 2024

Семестр	Всего (час.)	Лекции (час.)	Практич. занятия, (час.)	Лаборат. занятия, (час.)	Курсовое проектир., (час.)	Сам. работа студента, (час.)	Промежуто чная аттестация (час)	Форма промежу- точного контроля: Контрольная работа (КР), Диф. зачет (ДЗ), Экзамен (Э)
1	54	6	46	0	0	2	0	3
2	42	0	40	0	0	2	0	ДЗ
Итого:	96	6	86	0	0	4	0	

Рыбинск, 2024

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с документами:

Наименование документа	Дата утверждения
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 15.02.09 Аддитивные технологии	08.11.2023
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования	17.05.2012
Федеральная образовательная программа среднего общего образования	18.05.2023
Учебный план по специальности 15.02.09 Аддитивные технологии	06.11.2024

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета.

Протокол № _____

Разработчик:

Преподаватель
(Должность) (подпись)

С.Н. Виноградова
(И.О. Фамилия)

Преподаватель
(Должность) (подпись)

Г.А. Березкина .
(И.О. Фамилия)

Рабочая программа учебного предмета согласована с выпускающей П(Ц)К и соответствует действующему учебному плану.

Председатель выпускающей П(Ц)К Технологическая
(подпись)

Н.Ю. Вязниковцева
(И.О. Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебного предмета	4
1.1 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.2 Цель освоения учебного предмета	4
1.3 Трудоёмкость/объем учебного предмета и виды учебной работы	4
2 Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
2.1 Личностные результаты	5
2.2 Метапредметные результаты	8
2.3 Предметные результаты	13
2.4 Реализация единства урочной и внеурочной деятельности	15
3 Содержание учебного предмета	15
4 Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	16
5 Условия реализации программы учебного предмета	19
5.1 Требования к материально-техническому обеспечению	19
5.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета	20
6 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	20

1 Паспорт программы учебного предмета

1.1 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Обязательная часть	Вариативная часть
+	

Учебный предмет ОО.12 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу.

1.2 Цель освоения учебного предмета

- сформировать у студентов личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты (ПР), указанные во ФГОС СОО и ФОП СОО.

1.3 Трудоемкость/объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	96
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	92
в том числе:	6
лекции	
практические занятия	86
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:	
1 семестр - зачет	
2 семестр - дифференцированный зачет	

2 Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1 Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности колледжа и отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Формулировка личностных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО		Формулировка личностных результатов для учебного предмета с учетом ФОП СОО
Код результатов	Личностные результаты	
ЛР01	гражданского воспитания:	
	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
ЛР02	патриотического воспитания:	
	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;		форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	
ЛР06	трудового воспитания:		
готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;		готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;	
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;		готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;		интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;		готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	
ЛР07	экологического воспитания:		
сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;		сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;	
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;		планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;	
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;		активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;		умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	
расширение опыта деятельности экологической направленности;		расширение опыта деятельности экологической направленности.	
ЛР08	ценности научного познания:		
сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;		сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;		совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;	
осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.		осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	

2.2 Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности, в том числе в части:

Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО		Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета с учетом ФОП СОО	
Код резул ьтато в	Метапредметные результаты		
МРп	Овладение познавательными универсальными учебными действиями		
а) базовые логические действия:			
– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;		– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	
б) базовые исследовательские действия:			
– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – овладение видами деятельности по		– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и	

получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; – разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; – осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;	применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
в) работа с информацией:	
– владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; – использовать средства информационных и	– владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; – использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении

коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;		когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	
– владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.		– владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	
МРк	Овладение коммуникативными универсальными учебными действиями		
а) общение:			
– осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;		– осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;	
– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;		– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	
– владеть различными способами общения и взаимодействия;		– владеть различными способами общения и взаимодействия;	
– аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;		– аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	
– развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;		– развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	
б) совместная деятельность:			
– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;		– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	
– выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;		– выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;	
– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;		– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;	
– оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;		– оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	
– предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;		– предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;	
– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;		– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	
– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.			
МРр	Овладение регулятивными универсальными учебными действиями		

а) самоорганизация:	
– самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	– самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; – постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
б) самоконтроль:	
– давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; – уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;	– давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; – оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:	
– самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; – саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; – эмпатии, включающей способность	–

понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; – социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;	
г) принятие себя и других людей:	
– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других на ошибку; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

2.3 Предметные результаты

Предметные результаты определяют минимум содержания среднего общего образования, изучение которого гарантирует государство, построенного в логике изучения учебного предмета; формулируются в деятельностной форме с усилением акцента на применение знаний и конкретных умений, а также с учетом результатов проводимых на федеральном уровне процедур оценки качества образования (всероссийских проверочных работ, национальных исследований качества образования, международных сравнительных исследований), в том числе в части:

Формулировка предметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО		Формулировка предметных результатов для учебного предмета с учетом ФОП СОО
Код результатов	Предметные результаты БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	
ПР01	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);	характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".
ПР02	владение современными технологиями	планировать оздоровительные мероприятия в

	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических

		единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;
ПР05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

2.4 Реализация единства урочной и внеурочной деятельности

Общие компетенции	Наименование компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

3 Содержание учебного предмета

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Строевые упражнения.

Теоретический материал: техника безопасности на занятиях легкой атлетикой; доклад по теме: «Физическая культура и спорт», «Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование».

Практические занятия: юноши: бег 100, 1000, 3000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 5 км. Девушки: бег 100, 500, 2000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 3 км. Прыжки в длину с места. Строевые упражнения: повороты на месте, построения и перестроения в колонну по 2, 3, 4, 5 и т.д. Повороты на месте и в движении, способом поточно, в движении, в парах.

Раздел 2. Силовая подготовка

Тема 2.1. Силовая подготовка. Совершенствование техники силовых упражнений.

Теоретические сведения: «Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой», «Сущность ФК и спорта», «Ценности физкультуры», «Физкультура как учебная дисциплина среднего профессионального звена».

Практические занятия: комплексы ОРУ способом поточно, на месте и в движении, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения в играх и соревнованиях. Юноши: Высокая перекладина: подтягивания, подъем переворотом, подъем в упор силой. Параллельные брусья: прохождение на руках по брусьям, отжимание от брусьев. Отжимания в упоре лежа на полу (с различной постановкой рук).

Приседания со штангой весом 20-50 кг. Жим гири весом 8-16 кг. Упражнения на мышцы пресса (лежа, в висе на шведской стенке, перекладине). Работа на тренажерах. Девушки: Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Поднимание ног до угла 90 градусов на шведской стенке, тренажере. Упражнение на пресс: наклоны туловища вперед-назад (ноги закреплены). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжки через скакалку на количество и время. Приседания на одной ноге («пистолет»)

с опорой. Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из положения сидя и стоя, в парах и самостоятельно.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Спортивные игры.

Теоретические сведения: «Техника безопасности на занятиях спортивными играми», «Составляющие здорового образа жизни», «Критерии эффективности ЗОЖ», «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии».

Практические занятия:

Футбол: учебная игра на улице в осенне-весенний период.

Баскетбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе. Ведение мяча (правой, левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока. Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках. Комбинация из основных элементов техники перемещений, передач и бросков по кольцу. Ведение мяча при сближении с противником. Нападение быстрыми прорывами в двойках и тройках. Учебная игра.

Волейбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе. Поддача (верхняя и нижняя). Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после поддачи. Совершенствование передачи мяча (удержание мяча над собой в движении). Нападающий удар. Верхняя прямая поддача, нижняя прямая поддача. Прием и передача мяча сверху через сетку в прыжке. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, стоя лицом и спиной к партнерам. Нападающий удар. Блокирование, страховка у сетки. Правила игры, учебная игра. Двусторонняя игра с судейством.

4 Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Коды компетенций, личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Совершенствование техники бега. Совершенствование	Содержание учебного материала: Теоретический материал: техника безопасности на занятиях легкой атлетикой; доклад по теме: «Физическая культура и спорт», «Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование».	2	

техники прыжка в длину с места. Строевые упражнения.	Практические занятия: юноши: бег 100, 1000, 3000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 5 км. Девушки: бег 100, 500, 2000 м., челночный бег 10х10 м. Кроссовый и равномерный бег до 3 км. Прыжки в длину с места. Строевые упражнения: повороты на месте, построения и перестроения в колонну по 2, 3, 4, 5 и т.д. Повороты на месте и в движении, способом поточно, в движении, в парах.	29	ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, МРр, ПР01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05, ОК 08
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: доклады, рефераты и др.	1	
Раздел 2	Силовая подготовка		
Тема 2.1. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала: Теоретические сведения: «Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой», «Сущность ФК и спорта», «Ценности физкультуры», «Физкультура как учебная дисциплина среднего профессионального звена».	2	
Совершенствование техники силовых упражнений.	Практические занятия: комплексы ОРУ способом поточно, на месте и в движении, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения в играх и соревнованиях. <u>Юноши:</u> Высокая перекладина:	29	ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР05, ЛР06, МРп, МРр, ПР01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05, ОК 08

	подтягивания, подъем переворотом, подъем в упор силой. Параллельные брусья: прохождение на руках по брусьям, отжимание от брусьев. Отжимания в упоре лежа на полу (с различной постановкой рук). Приседания со штангой весом 20-50 кг. Жим гири весом 8-16 кг. Упражнения на мышцы пресса (лежа, в висе на шведской стенке, перекладине). Работа на тренажерах. <u>Девушки:</u> Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Поднимание ног до угла 90 градусов на шведской стенке, тренажере. Упражнение на пресс: наклоны туловища вперед-назад (ноги закреплены). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжки через скакалку на количество и время. Приседания на одной ноге («пистолет») с опорой. Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из положения сидя и стоя, в парах и самостоятельно.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: доклады, рефераты и др.	2	
Раздел 3	Спортивные игры		
Тема 3.1. Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Теоретические сведения: «Техника безопасности на занятиях спортивными играми», «Составляющие здорового образа жизни», «Критерии эффективности ЗОЖ», «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии».	2	
	Практические занятия: Футбол: учебная игра на улице в осенне-весенний период. Баскетбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе. Ведение мяча (правой, левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока. Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Взаимодействие игроков нападения и защиты в	28	ЛР01, ЛР02, ЛР05, ЛР06, ЛР08, МРк, ПР01, РП02, ПР03, ПР04, ПР05, ОК 08

	двойках и тройках. Комбинация из основных элементов техники перемещений, передач и бросков по кольцу. Ведение мяча при сближении с противником. Нападение быстрыми прорывами в двойках и тройках. Учебная игра. Волейбол: совершенствование элементов ранее изученных в школе. Подача (верхняя и нижняя). Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после подачи. Совершенствование передачи мяча (удержание мяча над собой в движении). Нападающий удар. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху через сетку в прыжке. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, стоя лицом и спиной к партнерам. Нападающий удар. Блокирование, страховка у сетки. Правила игры, учебная игра. Двусторонняя игра с судейством.		
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: доклады, рефераты и др.		1	
Всего		96	

5 Условия реализации программы учебного предмета

5.1 Требования к материально-техническому обеспечению

- Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного комплекса, тренажерного зала, волейбольного, баскетбольного зала, площадки для мини-футбола, открытый стадион.
- Оборудование и технические средства обучения спортивного комплекса: с/к «Ракета» имеет спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами для индивидуальной и групповой работы, волейбольными стойками и сеткой; имеет два тренажерных зала (мужской и женский); для работы используются параллельные брусья, перекладина (высокая и низкая), шведская стенка, мячи (волейбольные, баскетбольные), теннисные столы, гири, скакалки, ракетки для игры в бадминтон
- Рабочее место преподавателя.

5.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная литература:

1. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>

6 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль освоения учебного предмета и оценивание уровня учебных достижений обучающегося осуществляется в виде текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, предварительной и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль и аттестация студентов по учебному предмету производится в соответствии с календарным учебным графиком в дискретные временные интервалы лектором и преподавателями, ведущими практические занятия по учебному предмету, в следующих формах:

РЕФ – написание реферата,

КИ – контрольное испытание

ВДР – внутренняя диагностическая работа

Промежуточный контроль по учебному предмету по результатам 1 семестра изучения проходит в форме зачета, а по результатам 2 семестра – в форме дифференцированного зачета.