

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель Педагогического Совета  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

Протокол №\_10

\_\_\_\_\_ /Р.Н. Лучковский/

«\_16\_» \_\_\_\_\_06\_\_\_\_\_ 20\_21\_г

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательной**  
**учебной дисциплины**  
**ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*ПО ПРОФЕССИИ*  
*13.01.14 ЭЛЕКТРОМЕХАНИК ПО ЛИФТАМ*

*СРОК ОБУЧЕНИЯ – 2ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии 13.01.14 Электромеханик по лифтам, входящей в состав укрупнённой группы профессий: 13.00.00 Энерго-и теплоэнергетика.

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**Разработчик:**

Майкова О.В., руководитель ФВ, преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании  
Методической комиссии Гуманитарного цикла СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

## **Содержание**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и с учетом примерной общеобразовательной программы по Физической культуре в части содержания, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» по профессии 13.01.14 *Электромеханик по лифтам, укрупненная группа профессий 13.00.00 Энерго- и теплоэнергетика*

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю в 1 семестре, 2 часа во 2 семестре, на 1 курсе, 99 часов в год; 3 часа в 3 семестре, 3 часа в неделю в 4 семестре, на 2 курсе, 114 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.14 *Электромеханик по лифтам*.

### 1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения,	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	<p>классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>использовании их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 213 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>320</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>213</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>208</i>
теория	<i>5</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<i>107</i>
<i>Форма промежуточной аттестации в виде Дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>5</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 1.1</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 3. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	5	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.2</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практические занятия</b> 1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	3 3	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
<b>Тема 1.3</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b> 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности	3 3	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>59</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>			
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения 2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной	8 -	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.



комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	направленности		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	4	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	4	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
	1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	4	
	2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>7</b>	
Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	7		
<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	4	
	2. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	4	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 2.4.</b> Составление	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6;

и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРБ 01.
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРБ 01.
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	10	
	2. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	10	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>251</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>251</b>	
<b>Тема 2.6. Физические</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6;

упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	-	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стрейтчинг.	6	
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	-	
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		
	3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	4	
	2. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	4	
	3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	4	
4. Выполнение прикладных упражнений	4		
<b>Тема 2.7(2) Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
	1. Элементы – кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»		
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – Кувырок	

	<p>вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад –  Перекатом назад стойка на лопатках  - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать –  Переворот боком «колесо».  Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>вперед – Кувырок вперед в упор присев –  Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать –  Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>12</b>	
	1.Освоение акробатических элементов		2	
	2.Совершенствование акробатических элементов		2	
	3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации		4	
	4.Развитие физических способностей средствами акробатики		4	
<b>Тема 2.7</b> <b>(3)Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>56</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПР6 01.
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>16</b>	
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		4	
	2.Выполнение упражнений со свободными весами		4	
	3.Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования		4	
	4.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах		4	

	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>40</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на развитие силы.	40	
<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		
	2Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	3Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4Техника безопасности на занятиях футболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	4.Развитие физических способностей средствами футбола	2	
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
	1Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	
	2Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	3Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>	
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	8	
	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	8	
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	

	4.Развитие физических способностей средствами баскетбола	8		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>20</b>		
	Закрепление технических элементов	20		
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>47</b>	ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.	
	1Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-		
	2Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения			
	3Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	4Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
	5Техника безопасности на занятиях волейболом			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>27</b>		
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	10		
	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	5		
	4.Развитие физических способностей средствами волейбола	10		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>20</b>		
	Закрепление технических приемов	20		
<b>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</b>	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	<b>55</b>		ОК.1;ОК.2;ОК.6; ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01.
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной			
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой			
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>35</b>	
	1. Совершенствование техники спринтерского бега		3	
	2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции		4	

	3. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	6. Совершенствование техники метания	2	
	7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	18	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>20</b>	
	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики	20	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>320</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

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

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

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

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

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



Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

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

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники: 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Дополнительная литература: Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Издательство «Просвещение», 2023г. -272с. <https://media.prosv.ru/content/item/12581/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Общая компетенция/ПК/ЛР</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3. P2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i>	<i>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -защита реферата -составление кроссворда -составление словаря терминов, либо</i>

		<p>кресворда -защита презентации/доклада- презентации</p>
<p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p>	<p><i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3.</i> <i>P2.Тема</i> <i>2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i></p>	<p>-выполнение самостоятельной работы -контрольное тестирование</p>
<p>ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p><i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3.</i> <i>P2.Тема</i> <i>2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i></p>	<p>-тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>