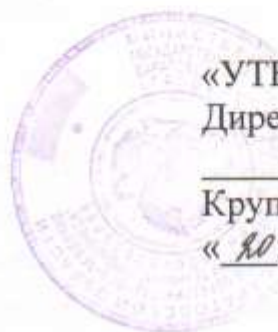


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАПОУ СО «БТА»  
Крупнова И.А.  
«10» марта 20 17 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности технического профиля

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования

# УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Мис /Мякишева Ж.А./  
« 17 » сентября 2017 г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.

1

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1564 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования". На основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.

**ОДОБРЕНО** на заседании предметно-цикловой комиссии математических и общих естественно – научных дисциплин  
Протокол № 6, дата « 17 » сентября 2017 г.

Председатель комиссии И.И. Ибрагимова

Протокол № \_\_, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_/\_\_\_\_/

Протокол № \_\_, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_/\_\_\_\_/

Протокол № \_\_, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_/\_\_\_\_/

Протокол № \_\_, дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_/\_\_\_\_/

**ОДОБРЕНО** методическим советом ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»  
Протокол № 4 от « 17 » сентября 2017 г.

Председатель Мис /Мякишева Ж.А./

Протокол № \_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_/\_\_\_\_/

Протокол № \_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_/\_\_\_\_/

Протокол № \_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_/\_\_\_\_/

Протокол № \_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_/\_\_\_\_/

Составитель (автор):

Сайдахметов Д.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

Рецензенты:

Внутренний Исаков А.В. преподаватель ОБЖ ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1564 от «9» декабря 2016г., с для специальностей среднего профессионального образования технического профиля, реализующих образовательную программу на базе основного общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180). Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (17.03.15 г. ФГУ «ФИРО»).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для проведения занятий по физкультуре в образовательном учреждении среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Реализация данной программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла и изучается как базовый учебный предмет при освоении специальностей среднего профессионального образования социально-экономического профиля.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа дисциплины «Физическая культура» нацелена на обеспечение у студентов необходимого уровня развития жизненно важных навыков и физических качеств, на совершенствование психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность в жизненных и профессиональных целях.

В ходе освоения общеобразовательного цикла дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена формируются

#### **личностные результаты**

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

#### **метапредметные результаты**

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

Максимальная учебная нагрузка составляет 175 часов;

- объём обязательной нагрузки составляет 117 часов;
- самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме 58 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                     | Объём часов |
|--------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>           | <b>175</b>  |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>           | <b>117</b>  |
| в том числе                                            |             |
| практические занятия                                   | 117         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>     | <b>58</b>   |
| в том числе:                                           |             |
| - занятия в секциях по направлениям                    |             |
| <b>Итоговый контроль в I, II семестре форме зачета</b> |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                     | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                |
| <b>1.</b><br><b>Общая Физическая Подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10</b>   | <b>2</b>         |
|                                                 | <b>Теоретические сведения</b><br>Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика. |             |                  |
|                                                 | <b>Практические занятия.</b><br>1 Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.<br>2 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава.<br>3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.<br>4 Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года.<br>5 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                  |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b><br>1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики<br>2 Занятия в тренажерных залах, стадионе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                  |
| <b>2. Легкая атлетика</b>                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>20</b>   | <b>3</b>         |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                            | 1.Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон финиширование;<br>2.Бег 100 м,<br>3.Эстафетный бег 4×100 м,<br>4.Эстафетный бег 4×400 м;<br>5.Бег по прямой с различной скоростью,<br>6.Равномерный бег на дистанцию 3000 м<br>7.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;<br>8.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»,<br>9.Метание гранаты весом 700 г<br>10.Толкание ядра.                     |           |          |
|                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10</b> |          |
|                            | Выполнение прыжков в длину с места<br>Бег по прямой с различной скоростью<br>Челночный бег 4х9<br>Равномерный бег на дистанцию 1 км.<br>Выполнение прыжков в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |
| <b>3.Лыжная подготовка</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>16</b> | <b>3</b> |
|                            | 1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.<br>2.Преодоление подъемов и препятствий.<br>3.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.<br>4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.<br>5.Прохождение дистанции до 8 км<br>6.Основные элементы тактики в лыжных гонках.<br>7.Правила соревнований.<br>8.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. |           |          |
|                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10</b> |          |
|                            | Повторение одновременного одношажного хода<br>Повторение одновременного двухшажного хода<br>Повторение попеременного хода<br>Повторение конькового хода<br>Прохождение дистанции 1 км                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
| <b>4.Гимнастика</b>        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>18</b> | <b>3</b> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                   | 1.Общеразвивающие упражнения<br>2.Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями<br>3.Упражнения с мячом<br>4.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний<br>(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)<br>5.Упражнения для коррекции зрения<br>6.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики<br>7.Комплекс упражнений со скакалкой<br>8. Акробатические упражнения Техника выполнения, страховка и помощь (группировки, перекаты, перевороты, равновесие, стойки)<br>9. Акробатические упражнения Техника выполнения, страховка и помощь (кувырки) |           |          |
|                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>10</b> |          |
|                   | Выполнение общеразвивающих упражнений<br>Выполнение упражнений на гибкость<br>Выполнение упражнений на координацию<br>Выполнение упражнений на осанку<br>Выполнение упражнений на ловкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| <b>5.Волейбол</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>18</b> | <b>3</b> |
|                   | 1.Исходное положение (стойки), перемещения<br>2.Передача, подача, нападающий удар<br>3.Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину<br>4.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе<br>5.Блокирование<br>6.Тактика нападения<br>7.Тактика защиты.<br>8. Игра по упрощенным правилам волейбола.<br>9. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>  |          |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                    | Повторение верхней и нижней передачи мяча<br>Повторение передачи мяча в парах                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |
| <b>6.Баскетбол</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>18</b> | <b>3</b> |
|                    | 1.Ловля и передача мяча<br>2.Ведение мяча<br>3.Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)<br>4.Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)<br>5.Прием техники защиты - перехват<br>6.Приемы, применяемые против броска, накрывание<br>7.Тактика нападения, тактика защиты<br>8.Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>9.Игра по правилам |           |          |
|                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>  |          |
|                    | Повторение передачи мяча в парах<br>Выполнение броска мяча в корзину                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |          |
| <b>7.Плавание</b>  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>10</b> |          |
|                    | 1.Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.<br>2.Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.<br>3.Плавание до 400 м.<br>4.Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.<br>5.Элементы и игра в водное поло                                     |           |          |
|                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b> |          |
|                    | 1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.<br>2.Правила плавания в открытом водоеме<br>3.Доврачебная помощь пострадавшему<br>4.Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейнах                                                                            |           |          |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |          |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
|                                   | 5.Самоконтроль при занятиях плаванием                                                                                                                                                                                                                                                  |            |          |
| <b>8. Атлетическая гимнастика</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>7</b>   | <b>3</b> |
|                                   | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.<br>Упражнения на перекладине                                                                                     |            |          |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>   |          |
|                                   | Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий<br>Изучить технику безопасности при выполнении упражнений с гантелями, гирей<br>Правила соревнований по тяжелой атлетике<br>Повторить упражнения развитие мышечных групп |            |          |
| <b>ИТОГО</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>175</b> |          |

## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Оборудование спортивного зала:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи,  
щиты,  
ворота,  
корзины,  
сетки,  
антенны  
гимнастическая стенка,  
маты,  
гимнастический конь,  
гимнастический мостик,  
канат.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

Баскетбольная площадка,  
волейбольная площадка,  
футбольное поле,  
беговая дорожка,  
прыжковая яма,  
лабиринт,  
гимнастическое бревно,  
беговые барабаны,  
турник,  
железный канат.

#### **Оборудование тренажёрного зала:**

тяжелоатлетические тренажеры,  
штанги,  
гири,  
гантели,  
стол для армспорта,  
груша боксерская.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Для плавания:**

плавательный бассейн ФОК «ЛИДЕР»; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;  
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11кл. Русское слово 2013
2. Погадаев Г.И. «Физическая культура(базовый уровень)» 10-11кл. 2014

#### Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

| Результаты обучения<br>(предметные результаты)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul> | <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> <li>- проверка и оценка докладов.</li> </ul>                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           | <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> </ul>                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов.</li> </ul>                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов.</li> </ul>                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Входной контроль: собеседование</p> <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов;</li> <li>- устный фронтальный опрос;</li> <li>- проверка и оценка докладов.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Итоговый контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачёт</li> </ul>                                                                                                                 |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

| Результаты<br>(личностные и метапредметные)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Основные показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                        | Формы и методы контроля и<br>оценки                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление гражданственности, патриотизма;</li> <li>- знание истории своей страны;</li> <li>- демонстрация поведения, достойного гражданина РФ</li> </ul>                                                                                                           | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление активной жизненной позиции;</li> <li>- проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ;</li> <li>- уважение общечеловеческих и демократических ценностей</li> <li>- демонстрация готовности к исполнению воинского долга</li> </ul> | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Своевременность постановки на воинский учет</p> <p>Проведение воинских сборов</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;</li> <li>- проявление общественного сознания;</li> <li>- воспитанность и тактичность;</li> <li>- демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности</li> </ul>        | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</li> </ul>                                                                                                                                                                              | Успешное прохождение учебной практики.                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>                                                                                                          | <p>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</p>                                                                                                                            | <p>Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>                                              |
| <p>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>                                                                                                                                                                                                        | <p>- демонстрация желания учиться;</p> <p>- сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе</p>                                                                                                                          | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> |
| <p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>- умение ценить прекрасное;</p>                                                                                                                                                                                               | <p>Творческие и исследовательские проекты</p> <p>Дизайн-проекты по благоустройству</p>                                   |
| <p>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> | <p>- готовность вести здоровый образ жизни;</p> <p>- занятия в спортивных секциях;</p> <p>- отказ от курения, употребления алкоголя;</p> <p>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</p> <p>- оказание первой помощи</p> | <p>Спортивно-массовые мероприятия</p> <p>Дни здоровья</p>                                                                |
| <p>- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>                                                                                                                                                                                    | <p>- демонстрация интереса к будущей профессии;</p> <p>- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач</p>                                                                                                | <p>Занятия по специальным дисциплинам</p> <p>Учебная практика</p> <p>Творческие проекты</p>                              |
| <p>- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>- экологическое мировоззрение;</p> <p>- знание основ рационального природопользования и охраны природы</p>                                                                                                                    | <p>Мероприятия по озеленению территории.</p> <p>Экологические проекты</p>                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |
| - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;                                                                                                                                                                                                                                                                       | - уважение к семейным ценностям;<br>- ответственное отношение к созданию семьи                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи.<br>Мероприятия, проводимые «Молодёжь+»                                                                                                  |
| <b>метапредметные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |
| - 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;                                                | - организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;<br>- умение планировать собственную деятельность;<br>- осуществление контроля и корректировки своей деятельности;<br>- использование различных ресурсов для достижения поставленных целей                                                                                                  | Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ                                                                               |
| - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;                                                                                                                                                                                                   | - демонстрация коммуникативных способностей;<br>- умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности;<br>- умение разрешить конфликтную ситуацию                                                                                                                                                                                                              | Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио                                                                                                                                          |
| - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;                                                                                                                         | - демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности;<br>- использование различных методов решения практических задач                                                                                                                                                                                                                                | Семинары<br>Учебно-практические конференции<br>Конкурсы<br>Олимпиады                                                                                                                          |
| - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;<br>- умение использовать средства информационных и | - эффективный поиск необходимой информации;<br>- использование различных источников информации, включая электронные;<br>- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;<br>- соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. | Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников.<br>Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях. |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                  |
| - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;                                                                                                                                                                                    | - сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.) | Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.                                               |
| - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;                                                                                                                      | - демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё;<br>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы                                                                                                                                     | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |
| - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.                                   | - умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы                                                                                                                                                                                               | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |