



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОУ «СГПК»



«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(углубленная подготовка)**

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации **общеобразовательного цикла** программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование специальности
44.02.03	Педагогика дополнительного образования (программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Миргалимова А.Р.	Без категории	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

16	октября	2022
[число]	[месяц]	[год]

[дата представления на экспертизу]

Рекомендована

Предметно-цикловой комиссией преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин
Протокол № 2 от «17» октября 2022 г.

Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол №1 от «7» ноября 2022 г.

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	20

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[название дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ», в соответствии с 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав БАЗОВЫХ дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

1. **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
3. **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. **овладение** системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

- | | |
|-----|---|
| | деятельностью; |
| 12. | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
готовность к служению Отечеству, его защите. |

метапредметных:

- | | |
|----|--|
| 1. | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

предметных:

- | | |
|----|--|
| 1. | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| 2. | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| 3. | готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| 4. | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; |
| 5. | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| 6. | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

	всего часов	175	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося		175	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		117	часов,
самостоятельной работы обучающегося		58	часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	109
2.2	лекции	8
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	в том числе:	
3.1	индивидуальный исследовательский проект	
	<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии</i>	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1,2 семестры
	Итого	175

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретический		
Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Лекции		2	
Содержание учебного материала			
1	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования		1
2	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация.		1
3	Основные требования по освоению учебной дисциплины.		1
4	Требования по соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры.		1
Самостоятельная работа студентов	1. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями. 2. Самовоспитание и самообразование в области физической культуры и спорта	1,5	
Тема 1.2.	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту		
Лекции		2	
Содержание учебного материала			
1	Физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		1
2	Промежуточные итоги по освоению учебной дисциплины		1
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор индивидуальных упражнений по повышению уровня физической и функциональной подготовленности	2	
Раздел 2.	Практический		
Тема 2.1.	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения		
Практ.занятия		1	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в кругу.		1
2	Бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		2
3	Эстафеты.		2
4	Кроссовая подготовка до 800 метров		2
Самостоятельная работа студентов	1. Кроссовая подготовка до 800 метров 2. Дополнительное выполнение специальных беговых упражнений	1,5	
Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			

1	ОРУ у опоры.		1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
3	Техника бега на короткие дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование		2
4	Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м).		2
Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	1,5	
	2. Кроссовая подготовка до 1000 метров		
Тема 2.3	Бег на короткие и средние дистанции		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в движении		1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
3	Бег 100 метров		2
4	Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.		3
5	Бег в медленном темпе 1000 метров.		3
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор упражнений на расслабление мышц и растягивание	2	
	Тема 2.4		
Практ.занятия	Бег на длинные и средние дистанции	3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в парах		2
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
3	Тактика бега на длинные дистанции.		2
4	Кросс 1000 метров		3
5	Упражнения на расслабление мышц, растягивание		2
Самостоятельная работа студентов	1. Упражнения общей физической подготовки	2	
	Тема 2.5.		
Практ.занятия	Упражнения на развитие координационных способностей	3	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения ОФП.		1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2
3	Челночный бег		3
4	Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол»		2
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений	1,5	
	Тема 2.6.		
Практ.занятия	Упражнения на развитие силы и выносливости	3	
Содержание учебного материала			
1	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		2
2	Прыжок в длину с места		3
3	Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол»		2
4	Скиппинг		2
Самостоятельная работа студентов	1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол»	1	
	Тема 2.7		
Практ.занятия	Гимнастика. Основные элементы акробатики.	1	
Содержание учебного материала			
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания.		1
2	ОРУ типа зарядки		1
3	Упражнения общей физической подготовки		2
4	Основные элементы акробатики		2
5	Поднимание туловища из положения лежа		2
6	Подвижные игры.		3

Самостоятельная работа студентов		1. Поднимание туловища из положения лёжа	1,5	
		2. Упражнения ОФП		
Тема 2.8		Элементы акробатики, сиппинг		
Практ.занятия			3	
Содержание учебного материала				
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания			2
2	ОРУ типа зарядки и для подвижности в суставах			1
3	Элементы акробатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок вперед.			2*
4	Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин			3
5	Сиппинг			2
6	Игровой калейдоскоп			2
Самостоятельная работа студентов		1. Прыжки через скакалку	1,5	
		2. Упражнения на растягивание		
Тема 2.9.		Опорный прыжок и элементы акробатики		
Практ.занятия			3	
Содержание учебного материала				
1	ОРУ со скакалкой.			1
2	Прыжки через скакалку за 1 мин			3
3	Совершенствование элементов акробатики.			2
4	Техника выполнения опорного прыжка (вскок на колени).			1
5	Совершенствование командных действий в пионерболе.			2
Самостоятельная работа студентов		1. Прыжки через скакалку	1	
		2. Подбор и выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса		
Тема 2.10.		Полоса препятствий с элементами гимнастики		
Практ.занятия			3	
Содержание учебного материала				
1	ОРУ в движении			1
2	Полоса препятствий.			2
3	Элементы акробатики			3
4	Техника выполнения опорного прыжка			1
5	Подвижные игры и игры на внимание			2
Самостоятельная работа студентов		1. Упражнения ОФП	1	
		2. Подбор игр на внимание		
Тема 2.11		Приемы лазания и элементы акробатики		
Практ.занятия			3	
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.			1
2	Приемы лазания (скамейка, стенка, канат).			2
3	Элементы акробатики.			2
4	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье			3
5	Опорный прыжок			2
6	Подвижные игры.			2
Самостоятельная работа студентов		1. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины	1	
		2. Требования при проведении подвижных игр		
Тема 2.12		Развитие физических качеств средствами гимнастики		
Практ.занятия			3	
Содержание учебного материала				
1	ОРУ типа ритмики и на координацию движений.			1
2	Приемы лазания			2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз)			3
4	Сиппинг			2
5	Подвижные игры с мячами и на внимание			2

Самостоятельная работа студентов	1. Подвижные игры как средство физического воспитания	1	
Тема 2.13	Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом.		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ с мячами		2
2	Стойка волейболиста, перемещения по площадке		2
3	Прием и передача мяча над собой, в парах		2
4	Игры с элементами волейбола		2
Самостоятельная работа студентов	1. Влияние игровых упражнений на координационные способности	1	
Тема 2.14.	Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в движении		2
2	Перемещения по площадке. Разметка площадки		2
3	Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах		2
4	Нижняя прямая подача		2
5	Учебная игра с элементами волейбола.		2
Самостоятельная работа студентов	1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха.	2	
Тема 2.15	Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ на месте		2
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Нижняя прямая подача		2
4	Учебная игра с элементами волейбола.		2
Самостоятельная работа студентов	1. Основные правила игры в волейбол	2	
Тема 2.16	Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ с волейбольными мячами в парах		2
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Различные виды подач		2
4	Комбинационные действия в волейболе		2
Самостоятельная работа студентов	1. Правила судейства игры в волейбол	1	
Тема 2.17.	Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Жонглирование мячом		1
2	Передачи мяча в парах		2
3	Ведение мяча шагом и бегом.		2
4	Броски по кольцу.		2
5	Правила индивидуальной опеки игрока.		2
6	Командные действия в нападении.		2
Самостоятельная работа студентов	1. Основные правила игры в баскетбол	1	
Тема 2.18.	Баскетбол: Комбинированные упражнения для совершенствования техники владения мячом		
Практ.занятия		4	
Содержание учебного материала			

1	Упражнения с мячами в движении		1
2	Ведение мяча (пробежки, двойное ведение, фолы)		1
3	Броски по кольцу.		2
4	Учебная игра.		2
Самостоятельная работа студентов		1	
Тема 2.19		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Зачетное занятие		3

1 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретический		
Тема 1.1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания		
Лекции		3	
Содержание учебного материала			
1	Влияние занятий по лыжной подготовке на органы и системы человека		1
2	Особенности личной гигиены при занятиях на лыжах		2
3	Предупреждение переохлаждений и обморожений, заболеваний и травм при занятиях на свежем воздухе		1
4	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		2
5	Принцип учета метеорологических условий и режима занятий		2
Самостоятельная работа студентов		1,5	
Тема 1.2.	Использование лыжной подготовки в физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья		
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности		1
2	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья		2
3	Принципы приобщения к физкультурно-оздоровительной деятельности		1
4	Принцип учета метеорологических условий и режима занятий		2
Самостоятельная работа студентов		1,5	
Раздел 2.	Практический		
Тема 2.1.	Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Способы переноски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах		1
2	Упражнения для освоения способов передвижения		2
3	Посадка лыжника, скользящий шаг.		2
4	Способы подъема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2
5	Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках		2
6	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		2

	интенсивности: для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км			
Самостоятельная работа студентов	1. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям (смазка лыж)	1,5		
Тема 2.2.	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах			
Практ.занятия		3		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег			1
2	Повороты на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад.			2
3	Способы подъемов и спусков			2
4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 5 км, для девушек – до 3км			2
Самостоятельная работа студентов	1. Совершенствование способов передвижения на лыжах при прохождении дистанции до 1 км.	1,5		
Тема 2.3	Попеременный двухшажный ход			
Практ.занятия		3		
Содержание учебного материала				
1	Повороты на месте			2
2	Техника попеременно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук)			2
3	Преодоление спусков в различных стойках			2
4	Игровые задания на лыжах			2
5	Использование рациональной техники с условиями рельефа местности - прохождение дистанции до 5 км			2
Самостоятельная работа студентов	1. Использование рациональной техники с условиями рельефа местности и при спусках	1,5		
	2. Прохождение дистанции до 1 км.			
Тема 2.4	Классификация одновременных ходов			
Практ.занятия		3		
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременно двухшажного хода.			2
2	Классификация одновременных ходов			2
3	Преодоление спусков в различных стойках			2
4	Лыжные эстафеты			2
5	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км			3
Самостоятельная работа студентов	1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности	1,5		
	2. Прохождение дистанции до 2 км.			
Тема 2.5.	Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.			
Практ.занятия		3		
Содержание учебного материала				
1	Попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы			2
2	Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой»			3
3	Способы торможения на лыжах			2
4	Повторные передвижения на отрезках дистанции с соревновательной скоростью: для юношей – 350-1000 м, для девушек — 300-800 м.			3
Самостоятельная работа студентов	1. Совершенствование техники одновременных ходов при прохождении дистанции до 3 км.	1,5		
Тема 2.6.	Попеременные и одновременные ходы			
Практ.занятия		3		
Содержание учебного материала				
1	Совершенствование техники классических способов передвижения			2
2	Техника владения одновременными ходами			3

3	Способы торможения на лыжах		2
4	Преодоление подъемов различной крутизны		2
5	Подвижные игры и игровые задания на склоне.		2
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		3
Самостоятельная работа студентов	1. Совершенствование скользящего шага при прохождении дистанции до 3 км.	1,5	
Тема 2.7	Развитие выносливости средствами лыжной подготовки		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала/			
1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа.		2
2	Техника выполнения попеременного хода (скользящий шаг)		3
3	Способы торможения на лыжах		2
4	Развитие выносливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км		3
Самостоятельная работа студентов	1. Техника и тактика прохождение дистанции на время	1,5	
Тема 2.8	Прохождение дистанции в условиях соревнований		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Прохождение разминочного круга.		2
2	Подготовительные упражнения		2
3	Подвижные игры на лыжах.		2
4	Прохождение дистанции в условиях соревнований		3
5	Упражнения на растягивание и восстановление		3
Самостоятельная работа студентов	1. Техника преодоления спусков различной крутизны при прохождении дистанции 3 км.	1,5	
Тема 2.9.	Спортивные игры. Баскетбол: Ведение и броски по кольцу		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Сочетание способов перемещений по площадке		2
2	Передачи мяча различными способами: с отскоком, от груди, от плеча		2
3	Ведение мяча шагом и бегом		3
4	Передачи в парах с последующим броском в кольцо		2
5	Прыжок в длину с места		3
6	Совершенствование технических навыков в учебной игре		2
Самостоятельная работа студентов	1. Развитие основных двигательных качеств в баскетболе	1,5	
Тема 2.10.	Баскетбол: Технические действия на площадке		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения на координацию с мячами		2
2	Способы передачи мяча		2
3	Ведение по прямой, с изменением направления, переводом мяча		2
4	Бросок по кольцу		3
5	Прыжки на скакалке за 1 мин		3
6	Применение навыков в учебной игре		2
Самостоятельная работа студентов	1. Выполнение прыжковых упражнений	1,5	
Тема 2.11	Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения с набивными мячами		1
2	Перемещения, стойки, бег, остановки, скачок		2
3	Упражнения для техники владения приемом - передачей мяча сверху		2
4	Прием-передача мяча сверху		3
5	Нижняя прямая подача.		2

6	Учебная игра		2
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор упражнений для развития координационных способностей	1,5	
Тема 2.12	Волейбол: Комбинированные действия на площадке		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ и прыжковые упражнения на скамейках		1
2	Техника приема-передачи мяча с перемещением.		2
3	Нижняя прямая подача		3
4	Командные действия в учебной игре		2
Самостоятельная работа студентов	1. Прыжки через скакалку	1,5	
Тема 2.13	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ проходным способом		1
2	Специальные прыжковые упражнения.		2
3	Правила подбора разбега, беговые шаги, череход через планку.		2
4	Прыжок в высоту с прямого разбега.		2
Самостоятельная работа студентов	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1,5	
Тема 2.14.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры.		1
2	Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов		2
3	Эстафеты с прыжками		2
4	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.		3
Самостоятельная работа студентов	1. Выполнение упражнений для развития гибкости	1,5	
Тема 2.15	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ у шведской стенки.		1
2	Эстафеты с бегом и прыжками		2
3	Техника выполнения прыжка в высоту		3
4	Легкоатлетические подвижные игры		2
Самостоятельная работа студентов	1. Выполнение упражнений с отягощением	1,5	
Тема 2.16	Развитие взрывной силы		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины.		1
2	Специальные прыжковые и беговые упражнения.		2
3	Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие.		2
4	Челночный бег		3
5	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		2
Самостоятельная работа студентов	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины	1,5	
Тема 2.17.	Бег на короткие и средние дистанции		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса.		1
2	Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием»		2

	голении; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		
3	Бег 60 м, 100 метров		3
4	Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 5 мин		2
Самостоятельная работа студентов	1. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса	1,5	
Тема 2.18.	Бег на длинные дистанции		
Практ.занятия		4	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в кругу		1
2	Специальные беговые упражнения.		2
3	Эстафеты.		2
4	Тактика бега на выносливость.		2
5	Кросс 2000 метров (девушки), 3 000 м. (юноши)		3
6	Упражнения на восстановление и растягивание		2
Самостоятельная работа студентов	Выполнение упражнений на растягивание мышц.	1,5	
Тема 2.19	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Зачетное занятие		3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1	учебного кабинета	спортивный зал
4.1.2	лаборатории	<i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i> информатики и информационно-коммуникационных технологий;
4.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф
	Коврик гимнастический	Ф

Акробатическая дорожка	Д
Маты гимнастические	Ф
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
Мяч малый (теннисный)	Ф
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	Ф
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	П
Стойки для прыжков в высоту	П
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
Номера нагрудные	К
Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К
Мячи баскетбольные	Ф
Жилетки игровые с номерами	Ф
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Ф
Табло перекидное	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Лыжная подготовка	
Лыжи беговые	К
Ботинки лыжные	К
Лыжные палки	К
Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	К

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (ред. от 26.01.2016) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755)

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебник	2017	гриф

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов [Текст] / И. С. Барчуков. - М : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.	2015	Допущ.
2	Бишаева, А.А., Зимин, В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью [Текст] / А.А. Бишаева, В.Н. Зимин. – Кострома: Изд-во КГУ, 2015	2015	Реком.
3	Мишин, Б., Погадаев, Г. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений [Текст] / Б. Мишин, Г. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016. – 54 с.	2016	Реком.

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

<http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе"

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Личностные результаты		
Л.1.	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Формирование способности к саморазвитию и личностному самоопределению	Наблюдение и оценивание
Л.2.	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и обучению. Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Неприятие вредных привычек.	Наблюдение и оценивание
Л.3.	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Наблюдение и оценивание
Л.4.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Наблюдение и оценивание
Л.5.	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности,	Сформированные личностно-смысловые ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, познавательных и коммуникативных действий в процессе	Наблюдение и оценивание

	способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	целенаправленной двигательной активности и способности использования в социальной и профессиональной практике	
Л.6.	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Самостоятельное использование навыков профессиональной адаптации физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях	Наблюдение и оценивание
Л.7.	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Формирование способности к построению индивидуальной траектории в трудовых и жизненных ситуациях и навыков адаптивной физической культуры	Наблюдение и оценивание
Л.8.	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Использование ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Наблюдение и оценивание
Л.9.	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Сформированность навыков продуктивного общения со сверстниками, эффективного разрешения конфликтов	Наблюдение и оценивание
Л.10.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Физическое самосовершенствование, реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни	Наблюдение и оценивание
Л.11.	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Формирование умений оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Наблюдение и оценивание
Л.12.	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.	Формирование чувства ответственности перед Родиной, патриотизма, уважения к своему народу	Наблюдение и оценивание
	Метапредметные результаты		
М.1.	способность использовать метапредметные понятия и	Использование метапредметных понятий и	Текущий контроль

	универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	учебных действий в физкультурно-спортивной, оздоровительной и социальной практике	
М.2.	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Формирование готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием средств и методов двигательной активности	Текущий контроль
М.3.	готовность освоения знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Текущий контроль
М.4.	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации	Текущий контроль
М.5.	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Текущий контроль
М.6.	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Использование средств информационных и коммуникативных технологий в решении различных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Текущий контроль
Предметные результаты			
П.1.	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового	Текущий контроль

		образа жизни, активного отдыха и досуга	
П.2.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль
П.3.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического и физического развития	Текущий контроль
П.4.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль
П.5.	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Текущий контроль

**4.2 Примерный перечень вопросов и заданий
для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся
при реализации среднего общего образования**

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	190
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	40	36
9. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 2000 м (мин, с)	09,50	11,20	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,00	19,00	20,00
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33
9. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7

4.3.ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы).
2. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств.
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
10. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
11. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
12. Влияние упражнений на развитие физических качеств.
13. Питание как компонент здорового образа жизни.
14. Гигиена физических упражнений
15. Экология и здоровье человека