

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шугаибова Саида Шугаибовна  
Должность: и.о. директора  
Дата подписания: 29.08.2024 14:35:11  
Уникальный программный ключ:  
d07668fb2dcbf03a25e134d96cbb7e9207ad952

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше  
Отделение среднего профессионального образования

Рабочая программа по дисциплине  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
среднего профессионального образования по специальности 40.02.04  
Юриспруденция

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
среднего профессионального образования

|   |  |
|---|--|
| Специальность:  | <i>40.02.04 Юриспруденция</i>          |
| Обучение:   | <i>по программе базовой подготовки</i> |
| Уровень<br>образования, на базе<br>которого осваивается | <i>Основное общее образование</i>      |
| ППССЗ:  | <i>Среднее общее образование</i>       |
| Квалификация:   | <i>Юрист</i>                           |
| Форма обучения:   | <i>Очная, заочная</i>                  |

Избербаш 2024 г.

Рабочая программа подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования составлена 2024 году в соответствии с требованиями ФГОС СПО ОПОП ПССЗ разработана и утверждена федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Дагестанский государственный университет» сформирована на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующей специальности СПО (ФГОС СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23 октября 2023 г. № 798, по направлению 40.02.04. Юриспруденция

Организация разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше

Разработчик: Кагирова А.Х.

Основная образовательная программа одобрена на заседании ПЦК на отделении СПО протокол № 1. от «30» 08.2024г.

Кагирова А.Х. к.п.н. – председатель предметно-цикловой комиссии на отделении СПО

Магомедова З.А. Зав отделения СПО

Рабочая программа подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 40.02.04. «Юриспруденция» согласованна с представителями работодателей:

Отдел МВД России по г. Избербаш  
Начальник \_\_\_\_\_

Ш. М. Магомедов

ГКУ РД УСЗН в МО г. Избербаш  
Директор \_\_\_\_\_

Э. М. Ибрагимова

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |                     |
|--|---------------------|
| <b>1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>   | <b>4</b>            |
| <b>2.ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>7</b>            |
| <b>3.МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ВУЧЕБНОМПЛАНЕ</b>  | <b>8</b>            |
| <b>4.РЕЗУЛЬТАТЫОСОВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b><br>(личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины) | <b>8</b>            |
| <b>5.СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>   | <b>17</b>           |
| <b>6.ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ</b>  | <b>27</b>           |
| <b>7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕИМАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ</b>   |                     |
| <b>8.ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  |                     |
| <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>  | <b>МАТЕРИАЛЬНО-</b> |
| <b>ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>  | <b>34</b>           |

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

## **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в филиале ДГУ, реализующая программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа по физической культуре для курса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашлись свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов

к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентиром формирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств

личности учащихся, ответственности за судьбу Родины; концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основы саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориент

ирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов до вобучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и введению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей системы организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

### **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:**

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 1 курса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных

свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий издоровительной, спортивно–достиженческой и прикладно–ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления представляются умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий с кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способностей к коллективному взаимодействию во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и ее планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые

структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантным модулем являются всебя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (например лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данный модуль в своём предметном содержании ориентируется на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение и применение технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативным модулем объединены в программу по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержанием является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в спортивную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержание на выполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Программа по Физической культуре даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам курса. Контроль проводится в форме дифференцированных контрольной и зачета.

## **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Место физической культуры в системе СПО определяется его познавательным и мировоззренческим значением, воспитательным потенциалом, вкладом в становление личности человека.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В колледже ДГУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПО СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПО СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах ППССЗ место

учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных

учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

#### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (личные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины)**

##### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

##### **1) гражданского воспитания :**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных,

общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма,

национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным,

религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; 2) п

**а) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, с войзых культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов

России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе

осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями и народов России;

**4) эстетического воспитания:**

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;  
активно неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать самостоятельно выполнять работу;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально -

экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активно неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности. 8)

**ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы

познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся

материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие

базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-

исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью

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

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно -

следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, нах

одить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задач и результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты

информации, информационной безопасности и личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значения социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие

умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, и их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план

действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи, позиции и новизны, оригинальность, практической значимости;

осуществлять позитивно-стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в *1 семестре* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

#### ***Раздел «Знания физической культуры»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха

разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

#### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением её содержания разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий и кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подобрать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

#### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и систематических самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общей физической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из своих видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **во 2 семестре** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания физической культуры»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий и кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления,

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме

е учебногoдня и системe самостоятельных оздоровительных занятий;  
выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;  
демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их в режиме спарта и в паре;  
демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);  
выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 СЕМЕСТР**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союз советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как

акбазоваяценностьчеловекаиобщества.Характеристикаосновныхкомпонентовздоровья,ихсвязьсзанятиямифизическойкультурой.Общепредставленияобисториииразвитиипопулярныхсистемоздоровительнойфизическойкультуры,ихцелеваяориентацияипредметноесодержание.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека

(профессиональная,бытоваяидосуговая).Основныетипывидыактивногоотдыха,ихцелевоепредназначениеисодержательноенаполнение.

Кондиционнаятренировкакаксистемнаяорганизациякомплексныхицельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных

занятийоздоровительнойфизическойкультурой.КонтрольтекущегосостоянияорганизмаспомощьюпробыРуфье,характеристикаспособовприменениякритериевоценивания.Оперативныйконтрольвсистемесамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой,цельзадачиконтроля,способыорганизацииипроведенияизмерительныхпроцедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражненияоздоровительнойгимнастикикаксредствопрофилактикинарушенияосанкииоргановзрения,предупрежденияперенапряжениямышцопорно-двигательногоаппаратапридлительнойработезакомпьютером.

Атлетическаяиаэробнаягимнастикакаксовременныеоздоровительныесистемыфизическойкультуры:цель,задачи,формыорганизации.Способыиндивидуализацииисодержанияифизическихнагрузокприпланированииисистемнойорганизациизанятийкондиционнойтренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Спортивные игры».**

##### **Футбол.**

Техникиигровыхдействий:вбрасываниемячалицевойлинии,выполнениеуглов

огоиштрафногоудароввизменяющихсяигровыхситуациях.Закреплениеправилигрывусловияхигровойиучебнойдеятельности.

Баскетбол.Техникавыполненияигровыхдействий:вбрасываниемячалицевойлинии,способыовладениямячомпри«спорноммяче»,выполнениештрафныхб

росков. Выполнение правил 3–8–

24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (сместа в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка как выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **2 СЕМЕСТР**

### ***Знания физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации и организм организации и планирования мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержание наполнен ие. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной

физической культурой.

Способы приёма оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном тепловом ударе.

**Способы самостоятельной двигательной деятельности** Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме

здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического

физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная

тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика

А.Н. Стрельниковой, синхрoгимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные

приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Баньи и процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы проведения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности и тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

**Физическое совершенствование** Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

**Спортивно -**

**оздоровительная деятельность.** Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетическое единоборства». Атлетическое единоборства в системе профессионально

ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации и тренировочных занятий. Основные технические приёмы

атлетических единоборств и способы

их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

*Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах

(брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из -

за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыжки и прыжки)

и испрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным

отягощением). Перенос кане предельных тяжестей (сверстников с пособом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальной темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальной темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10

15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью

и с собиранием малых предметов, лежащих на полу на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по

движущимся мишеням

(катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой или левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногой с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей всебя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и преодоление опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры с скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов

спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег передвигаясь на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег передвигаясь на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой.

Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной

и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения

в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушп

агат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком сопорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, сместайсразбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, сместайсразбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимание в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для руки ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до полной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями индивидуальной подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с размахом рук), метание набивного мяча из различных

исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (сопорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц фиксации положений тела. Повторное выпол

ление гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «доотказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в верх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим прыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, направо, левой ногой поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением мышечных групп. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью в темпе сопорной руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «сходу». Прыжки через скалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоголки, многоголки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд

рез «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег максимальной скоростью с предварительным выполнением многогококов. Передвижения с ускорениями максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обе ноги на одной ноге с места и с разбега. Прыжки поворотом на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе в встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком последующим рывком на 3–5 м. Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительнымотягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и на обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительнымотягощением и без него). Напрыгивание и прыгивание с последующим ускорением. Многогококи с последующим ускорением и ускорением с последующим выполнением многогококов. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игры в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча на неподвижную и подвижную мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его головлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по командескоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений

й последующим ускорением. Бег максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки чередом с ходьбой в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары мяча в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафет

ы.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительнымотягощениемнаосновныемышечныегруппы. Многоскокичерезпрепятствия. Спрыгиваниесвозвышеннойопорыпоследующимускорением,прыжкомвдлинуиввысоту. Прыжкинаобеихногахсдополнительнымотягощением(вперёд,назад,вприседе,спродвижениемвперёд).

Развитиевыносливости.Равномерныйбегнасредниеидлинныедистанции.Повторныеускорениясуменьшающимсяинтерваломотдыха.Повторныйбегнакороткиедистанциисмаксимальнойскоростьюиуменьшающимсяинтерваломотдыха.Гладкийбегврежименепрерывноинтервальногометода.Передвижениеналыжахврежимебольшойиумереннойинтенсивности.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 72 часа: в 1 семестре – 36 часов, во 2 семестре – 32 часов.

| №  | Наименование программы          | Количество часов      |                   |  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   | Формы контроля результатов |
|--|---------------------------------|-----------------------|-------------------|--|--|----------------------------|
|  |                                 | Теоретические занятия | Контактные работы | Практические работы  |  |                            |
| 1 семестр  |                                 |                       |                   |  |  |                            |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха |                                 |                       |                   |  |  |                            |
| Источники информации   |                                 |                       |                   |  |  |                            |
| Ра   | 1. Знания о физической культуре |                       |                   |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>   | П                          |
| 1.   | как социальное явление          | 5                     | 0,                |  | <a href="http://catalog/books/fpu-books">catalog/boooks/fpu-books</a><br><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="https://profspo.ru/">https://profspo.ru/</a> | К<br>рма тив               |
| Физическая культура как средство                                     |                                 | 0,                    |                   | <a href="http://catalog/books/fpu-books">catalog/books/fpu-books</a> |  | П<br>тот                   |
| ·  | о разделу                       |                       | 1                 |  |  | К<br>рма тив               |

### Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) <https://profspo.ru/catalog/books/fpu-books>

Практические  
Контрольные норма

адания тивы  
2.1 27

|                  |   |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

|     |                              |            |                   |  |                             |
|-----|------------------------------|------------|-------------------|--|-----------------------------|
| код | наименование                 | количество | единицы измерения | ссылка   | примечание                  |
| 1.  | Физкультурно-оздоровительная | 2          |                   | <a href="http://www.edu.ru/profspo/catalog/books/">www.edu.ru<br/>http://profspo.ru/catalog/books/</a> | П<br>дан ия<br>К<br>рма тив |

|     |                                     |            |                   |  |                             |
|-----|-------------------------------------|------------|-------------------|--|-----------------------------|
| код | наименование                        | количество | единицы измерения | ссылка   | примечание                  |
| 2.  | Спортивно-оздоровительная           |            |                   | <a href="http://www.edu.ru/profspo/">www.edu.ru<br/>http://profspo.ru/</a>   | К<br>ия<br>К<br>ы           |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол    | 4          |                   | <a href="http://www.edu.ru/profspo/catalog/books/fpu-books/">www.edu.ru<br/>http://profspo.ru/catalog/books/fpu-books/</a> | П<br>дан ия<br>К<br>рма тив |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8          |                   | <a href="http://www.edu.ru/profspo/catalog/books/fpu-books/">www.edu.ru<br/>http://profspo.ru/catalog/books/fpu-books/</a> | П<br>дан ия<br>К<br>рма тив |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <a href="http://www.edu.ru/profspo/catalog/books/">www.edu.ru<br/>http://profspo.ru/catalog/books/</a> |  |
|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |                   |
|--|--|--|--|--|-------------------|
|  |  |  |  |  | П<br>ия<br>нормат |
|--|--|--|--|--|-------------------|

Итого по разделу 20

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность



3 Модуль «Плавательная подготовка» 1-я  
.1 <https://profspo.ru/catalog/books/fpu> Контрольные нормы



|                  |   |  |  |   |  |
|------------------|---|--|--|---|--|
|                  |   |  |  |   |  |
| Итого по разделу |   |  | <b>1</b>                               |   |  |
|                  |   |  |  |   |  |
| Раздел           | <b>4. Модуль</b><br><b>«Спортивная и физическая</b><br><b>Спортивная подготовка</b> |  | <b>по</b><br><b>дготов</b><br><b>5</b> | <b>ка»</b>                              | <a href="http://ps://catalog">http ps://<br/>catalog</a> |
|                  |   |  |  |   | <a href="http://www.c">www.c<br/>ps://pr<br/>catalog</a> |
| 4.2              | Базовая физическая подготовка   |  | 5                                      | <a href="http://books">pu<br/>books</a> |  |
|                  |   |  |  |   |  |

**Итого 1**

**0**

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**

36

00



**2 семестр**

| №  | Наименование раздела программы                      | Количество часов |   |              | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  | Формы контроля результатов |
|--|---|------------------|---|--------------|---|----------------------------|
|  |   | теоретические    | практические  | лабораторные |   |                            |
| <b>1.3. Знания о физической культуре</b>   |   |                  |   |              |   |                            |
| 1.1  | Профилактика травматизма и охрана здоровья человека | 0,5              |   |              | <a href="http://www.edu.ru/catalog/books/fpu-books">www.edu.ru/catalog/books/fpu-books</a><br><a href="http://www.edu.ru/ps://profspo.ru/">http://www.edu.ru/ps://profspo.ru/</a> | Контроль                   |
| Итого  |   |                  | <a href="http://www.edu.ru/catalog/books/fpu-books">catalog/books/fpu-books</a>                 |              |   | Итого                      |
| <b>2.2. Способности к самостоятельной деятельности</b>   |   |                  |   |              |   |                            |
| 2.1  | Современные оздоровительные методы жизни            | 0,5              |   |              | <a href="http://www.edu.ru/ps://profspo.ru/catalog/books/fpu-books">www.edu.ru/ps://profspo.ru/catalog/books/fpu-books</a>  | Контроль                   |
| Итого  |   |                  | <a href="http://www.edu.ru/ps://profspo.ru/catalog/books/fpu-books">pu-books</a>                |              |   | Итого                      |
| Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» |   |                  | <a href="http://www.edu.ru/ps://profspo.ru/catalog/books/fpu-books">catalog/books/fpu-books</a> |              |   | Практические занятия       |

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»

[catalog/books/fpu-books](http://www.edu.ru/ps://profspo.ru/catalog/books/fpu-books) Практические занятия



ТИВЫ

Итого по разделу

1

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**



| <b>Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность</b> |  |           |             |  |  |                             |
|---|--|-----------|-------------|--|--|-----------------------------|
| 1.1   | Физкультурнооздоровительная деятельность | 4         |             |  | <a href="http://www.edu.ru/profspo.ru/catalog/books/fpu-books">www.edu.ru<br/>http://profspo.ru/<br/>catalog/books/f pu</a>                | П<br>дан ия<br>нормати      |
|   |  |           |             |  | <a href="#">-books</a>   |                             |
| Итогопоразделу 4  |  |           |             |  |  |                             |
| <b>Ра</b>   | <b>2.Спортивно-оздоровительнаядеятел</b> | <b>ьн</b> | <b>ость</b> |  | <a href="http://www.edu.ru/profspo.ru/catalog/b">www.edu.ru<br/>Пра<br/>https://profspo.<br/>ru/catalog/b</a>                              | КТ<br>ия<br>К<br>ы          |
| 2.1   | Модуль«Спортивныеигры».Футбол            | 4         |             |  | <a href="http://www.edu.ru/profspo.ru/catalog/books/fpu-books">ru/catalog/b<br/>oo ks/fpu-books<br/>www.edu.ruhtt<br/>ps://profspo.ru/</a> | П<br>дан ия<br>К<br>рма тив |
| 2.2   | Модуль«Спортивныеигры».Баскетб           | л8        |             |  | <a href="http://www.edu.ru/profspo.ru/catalog/books/fpu-books">catalog/boo<br/>ks/f pu-books<br/>www.edu.ruhtt<br/>ps://profspo.ru/</a>    | П<br>дан ия<br>К<br>рма тив |
|   |  |           |             |  | <a href="#">catalog/books/f pu-books</a>   |                             |
| 2.3   | Модуль«Спортивныеигры».Волейбол          | 8         |             |  |  | П<br>ия<br>К<br>рма тив     |
| Итогопоразделу  |  | 20        |             |  |  |                             |

**Раздел3.Прикладно-ориентированнаядвигательнаядеятельность**

[www.edu.ruhtt pu-books ps://profspo.ru/](http://www.edu.ru/catalog/books/fpu-books)

Модуль«Атлетическиеединоборства» 1 [catalog/books/f](#)

Практические задания Контрольные нормативы  
Итого по разделу 1

| <b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b> |                               |          |  |  |  |
|--|-------------------------------|----------|--|--|--|
| 4.1  | Спортивная подготовка         | 4        |  |  | <a href="#">http ps: catalog ru-bo</a> |
| 4.2  | Базовая физическая подготовка | 5        |  |  | <a href="#">http ps: catalog ru-bo</a> |
|  |                               |          |  |  |  |
| <b>Итого</b>   |                               | <b>9</b> |  |  |  |

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**

**36 0 0**



## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕИМАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Обязательнаялитература:**

.Физическаякультура,10-

11классы/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»»<https://profspo.ru/fpu-books/700247>

#### **Основнаялитература:**

1.БарчуковИ.С.,НазаровЮ.Н.,ЕгоровС.С.и др.Физическаякультураифизическаяподготовка:учебникдлястудентоввузов,курсантов и слушателей образовательных учреждений высшегопрофессиональногообразованияМВДРоссии/подред.В.Я.Кикотя,И.С.Барчукова.—М.,2010.

2.ГермановГ.Н.Двигательныеспособностиифизическиекачества.М.: Юрайт.2021

3.МуллерА.Б.,ДядичкинаН.С.,БогащенкоЮ.А.«Физическаякультура» учебникипрактикумдляСПО.Изд.центрЮрайт,эл.ресурс:[https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura489849?utm\\_source=mobile\\_ios&utm\\_medium=copy&utm\\_campaign=book\\_page](https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura489849?utm_source=mobile_ios&utm_medium=copy&utm_campaign=book_page)

4.РубановичВ.Б.Основыврачебногоконтроляпризанятияхфизическойкультуры3-изд.,испр.идоп.Учебноепособиедля СПО.Изд.центр Юрайт 2022г., эл.ресурс: [https://urait.ru/book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-prizanyatih-fizicheskoy-kulturoy495730?utm\\_source=mobile\\_ios&utm\\_medium=copy&utm\\_campaign=book\\_page](https://urait.ru/book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-prizanyatih-fizicheskoy-kulturoy495730?utm_source=mobile_ios&utm_medium=copy&utm_campaign=book_page)

#### **Дополнительнаялитература**

- .Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» В 2 частях. Ч.1.: учебное пособие для среднего профессионального образования. М.: Юрайт, 2021
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

#### **Интернет-ресурсы:**

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП2009)

### **7.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования и ФОПСОО учебного кабинета.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, поэтов, писателей и др.);
- информационно-коммуникационные средства; • экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

библиотечный фонд.

