

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БРИЭТ»

Е.Д.Цыренов

Приказ № 37

от «23» 06 2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.**

Срок освоения ППКРС - 2г 10 мес.

Форма обучения – очная

Уровень образования при приеме на обучение - *основное общее образование*

Квалификация – Слесарь по ремонту автомобилей

Водитель автомобиля

с.Тунка

2022г

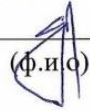
Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №413 от 17.05.2012г и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) с учетом получаемой профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1581 от 09.12.2016г.

Организация-разработчик: Тункинский филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Бурятский республиканский информационно-экономический техникум»

Разработчик:

Плотников Анатолий Васильевич, преподаватель физической культуры

Программа рассмотрена МО спец. дисциплин и мастеров п/о  
Протокол № 11 от «24» 06 2022 г. Председатель МО  Безотчество Г.Н..

Программа одобрена МС  
Протокол № 5 от «24» 06 2022г.  
Председатель МС  Е.Д. Цыренов

(ф.и.о)

Эксперт (техническая экспертиза): Безотчество Г.Н., руководитель МО спец. дисциплин и мастеров п/о

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|    |                                                                             |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                | 5  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 10 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 17 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина входит в состав в цикл общеобразовательных дисциплин и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам общеобразовательного цикла предметной области «Физическая культура» реализуется в течение 2 года 10 мес обучения с максимальным количеством часов 80 часов.

Результаты освоения дисциплины необходимы при изучении дисциплины ФК.00 «Физическая культура».

### Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

#### 1.2.1. Цели и планируемые личностные результаты

| Код группы ЛР | Группы личностных результатов                                                                  | Личностные результаты <sup>1</sup><br>(промежуточные планируемые результаты)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР.1          | Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя | <p>ЛР.1.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>ЛР.1.2 готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>ЛР.1.3 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, обучению, целенаправленному личностному совершенствованию в двигательной активности, валеологической и профессиональной направленности; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>ЛР.1.4 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР.1.5 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;</p> <p>ЛР.1.6 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>ЛР.1.7 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> |
| ЛР.2          | Личностные                                                                                     | ЛР.2.1 уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству)                                     | свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);<br>ЛР.2.2 готовность к служению Отечеству, его защите;<br>ЛР.2.3 воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ЛР.3 | Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу            | ЛР.3.1 гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;<br>ЛР.3.2 признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;<br>ЛР.3.3 готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;<br>ЛР.3.5 готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. |
| ЛР.4 | Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми                                       | ЛР.4.1 способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь<br>ЛР.4.2 принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;<br>ЛР.4.3 формирование навыков сотрудничества с одноклассниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ЛР.5 | Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре | ЛР.5.1 мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;<br>ЛР.5.2 экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|      |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                    | <p>опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>ЛР.5.3 эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ЛР.6 | Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни   | <p>ЛР.6.1 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</p> <p>ЛР.6.2 положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ЛР.7 | Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений             | <p>ЛР.7.1, готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>ЛР.7.2 осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;</p> <p>ЛР.7.3 готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>ЛР.7.4; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> |
| ЛР.8 | Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся | <p>ЛР.8.1 физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 1.2.2. Цели и планируемые метапредметные результаты

| Код группы МПР | Групповые метапредметные результаты | Метапредметные результаты <sup>2</sup>                                                  |
|----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                     | <b>Выпускник научится:</b>                                                              |
| МПР.1          | Регулятивные                        | МПР.1.1 самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно |

|       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | универсальные учебные действия                 | <p>определить, что цель достигнута;</p> <p>МПР.1.2 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике;</p> <p>МПР.1.3 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>МПР 1.4 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>МПР.1.5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>МПР.1.6 организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>МПР.1.7 сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p> |
| МПР.2 | Познавательные универсальные учебные действия  | <p>МПР.2.1 искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</p> <p>МПР.2.2 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию о физической культуре, получаемую из различных источников.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| МПР.3 | Коммуникативные универсальные учебные действия | <p>МПР.3.1 осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</p> <p>МПР.3.2 при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>МПР.3.4. 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</p>                                                                                                                                                                                                            |

### 1.2.3. Цели и планируемые предметные результаты<sup>3</sup>

|        |                                                    |
|--------|----------------------------------------------------|
| Код ПР | Выпускник на _базовом уровне научится <sup>4</sup> |
|--------|----------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПР.1   | <p>ПР.1.1 _определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>ПР.1.2 __характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>ПР.1.3 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; проявлять готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готовк трудуи обороне»(ГТО).</p> <p>ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности</p> <p>ПР 1.5владетьсовременнымитехнологиямиукрепления исохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения</p> <p>ПР.1.6владетьосновнымиспособами самоконтроляиндивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физическогоразвития ифизическихкачеств;практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>ПР . 1.7 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>ПР .1.8 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> |
| Код ПР | <b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ПР.2   | <p>ПР.2.1 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>ПР.2.2проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;;</p> <p>ПР.2.3.выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>ПР.2.4. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| <b>Вид учебной работы</b> | <b>Объем часов</b> |
|---------------------------|--------------------|

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 40 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 40 |
| в том числе:                                            |    |
| лабораторные занятия                                    | -  |
| практические занятия                                    | 40 |
| контрольные работы                                      | -  |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>    | -  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | -  |

### 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов.

## 2.2 Календарно- тематический план и содержание учебной дисциплины    Физическая культура

| Наименование разделов и тем     | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | № занятия | Календарные сроки выполнения | Объем часов | Коды результатов, формированию которых способствует элемент программы                                            | Уровень освоения |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1                               | 2                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                              | 3           |                                                                                                                  | 4                |
| Раздел 1. Легкая атлетика       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                              | 20          |                                                                                                                  |                  |
| Тема 1.1. Основы техники бега   | Содержание учебного материала                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                              | 1           |                                                                                                                  |                  |
|                                 | 1                                                                                                     | Влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств, на укрепление здоровья и основные системы организма. Основные технико-тактические действия в беге. Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы. | 1         | сентябрь                     |             | ЛР.1.1<br>ЛР1.3.ЛР 1.6.<br>ЛР.2.3, ЛР4.1.<br>ПР.1.1-ПР.1.3.<br>ПР.1.4.ПР 1.5.<br>МПР.1.6<br>МПР.2.2.<br>МПР 3.2. |                  |
|                                 | Практические занятия                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                              | 4           |                                                                                                                  |                  |
|                                 | 1                                                                                                     | Выполнение комплекса в легкоатлетических упражнений бег с максимальной скоростью 60- 100 м из положения низкого старта.                                                                                                                                                              | 2-3       | сентябрь                     | 2           |                                                                                                                  |                  |
|                                 | 2                                                                                                     | Бег в равномерном темпе до 25 мин, по пересеченной местности, преодолевать препятствие.                                                                                                                                                                                              | 4-5       | сентябрь                     | 2           |                                                                                                                  |                  |
| Тема 1.2.Основы техники метания | Содержание учебного материала                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                              | 1           |                                                                                                                  | 3                |
|                                 | 1                                                                                                     | Влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств, на укрепление                                                                                                                                                                                                 | 6         |                              |             | ЛР.1.1<br>ЛР.2.3 ЛР.1.1                                                                                          |                  |

|                                         |                                  |                                                                                                                                                                                               |        |         |           |                                                                                                                                                |   |
|-----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| й                                       |                                  | здоровья и основные системы организма.<br>Краткая характеристика вида.Техника различных видов метаний.                                                                                        |        |         |           | ЛР1.3.ЛР 1.6.<br>ЛР.7.2.<br>ПР.1.1<br>ПР.1.3.<br>ПР.1.4.<br>ПР.1.5.<br>МПР.1.7.<br>МПР.2.2.                                                    |   |
|                                         | <b>Практические занятия</b>      |                                                                                                                                                                                               |        |         | 3         |                                                                                                                                                |   |
|                                         | 1                                | Показ и объяснение особенностей технике метания..                                                                                                                                             | 7      | октябрь | 1         |                                                                                                                                                |   |
|                                         | 2                                | Метание мяча и гранаты на дальность с разбега.<br>Упражнения для метания.                                                                                                                     | 8-9    | октябрь | 2         |                                                                                                                                                |   |
|                                         | Зачет: Сдача учебных нормативов. |                                                                                                                                                                                               | 10     |         | 1         |                                                                                                                                                |   |
| <b>Раздел 2<br/>Спортивные<br/>игры</b> |                                  |                                                                                                                                                                                               |        |         | <b>60</b> |                                                                                                                                                |   |
| <b>Содержание учебного материала</b>    |                                  |                                                                                                                                                                                               |        |         |           |                                                                                                                                                |   |
| Тема 2. 1.<br>Баскетбол.                | 1                                | Правила и судейство игры в баскетбол. Основные приемы жесты судей. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Оздоровительные системы физического воспитания средствами игры в баскетбол. | 11     |         | 1         | ЛР.1.1<br>ЛР.1.3<br>ЛР.1.4ЛР.2.2<br>ЛР.1.6<br>ЛР 4.1.<br>МПР.<br>МПР.<br>МПР 3.1<br>МПР 3.2.<br>ПР 1.3<br>ПР 1.4<br>ПР 1.6<br>ПР 1.7<br>ПР 1.8 | 3 |
|                                         | <b>Практические занятия</b>      |                                                                                                                                                                                               |        |         | 12        |                                                                                                                                                |   |
|                                         | 1                                | Техника соревновательных упражнений. Отработка техники приемов и командно-тактических действий в баскетболе.                                                                                  | 12-13  |         | 2         |                                                                                                                                                |   |
|                                         | 2                                | Ведение мяча: с высоким и низким отскоком, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.                                                                                         | 14-15  | _____   | 2         |                                                                                                                                                |   |
|                                         | 3                                | Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху в прыжке.                                                                                                                               | 16-18  | _____   | 3         |                                                                                                                                                |   |
|                                         | 4                                | Техника защиты, Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча, перехват и накрывание мяча при броске. Техника перемещений.                                                               | 19--21 |         | 3         |                                                                                                                                                |   |

|                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |    |                                                                                                                                                     |   |
|------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                        |                                          | Учебные игры                                                                                                                                                                                                                         | 22-23     |  | 2  |                                                                                                                                                     |   |
|                        | Зачет: Сдача учебных нормативов по виду. |                                                                                                                                                                                                                                      | 24        |  | 1  |                                                                                                                                                     |   |
| Тема 2. 2.<br>Волейбол | <b>Содержание учебного материала</b>     |                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |    |                                                                                                                                                     | 3 |
|                        | 1                                        | Терминология волейбола. Оздоровительные системы физического воспитания средствами игры в волейбол. Показатели собственного здоровья и работоспособности, регулирование физических нагрузок на занятиях спортивными играми(волейбол). | 25        |  | 1  | ЛР.1.1<br>ЛР1.3.<br>ЛР 1.4<br>ЛР1.6<br>.<br>ЛР.7.2.<br>ПР.1.1<br>МПР.1.6<br>МПР.1.7.<br>МПР 3.2.<br>МПР 3.1<br>ПР 1.3<br>ПР 1.4<br>ПР 1.6<br>ПР 1.7 |   |
|                        | 2                                        | Правила и судейство игры в волейбол. Основные приемы жесты судей. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки.                                                                                 |           |  |    | ПР 1.8                                                                                                                                              | 3 |
|                        | <b>Практические занятия</b>              |                                                                                                                                                                                                                                      |           |  | 13 |                                                                                                                                                     |   |
|                        | 1                                        | Выполнениепередачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении, приставными шагами                                                                                                                                                | 26—<br>27 |  | 2  |                                                                                                                                                     |   |
|                        | 2                                        | Передача мяча сверху над собой и в парах на месте и в движении.передача мяча снизу двумя руками.                                                                                                                                     | 28-29     |  | 2  |                                                                                                                                                     |   |
|                        | 4                                        | Прием мяча снизу у сетки. Техника блокирования. Страховка при блоке.                                                                                                                                                                 | 30-32     |  | 3  |                                                                                                                                                     |   |
|                        | 5                                        | Выполнение нижней и верхней прямой подачи. Нападающий удар. Позиционное нападение.                                                                                                                                                   | 33-36     |  | 4  |                                                                                                                                                     |   |
|                        |                                          | Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                        | 37-38     |  | 2  |                                                                                                                                                     |   |
|                        | Зачет: Сдача учебных нормативов.         |                                                                                                                                                                                                                                      | 39-40     |  | 2  |                                                                                                                                                     |   |
|                        | <b>Всего:</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                      | 40        |  | 40 |                                                                                                                                                     |   |

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины имеется учебный кабинет спортзал; тренажерный зал; спорт.площадка

**Оборудование кабинета и рабочих мест:**- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки, гимнастические коврики, гимнастическая перекладина, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке(шведская стенка, канат, гимнастические рейки, опоры)

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- плакаты, наглядные пособия;
- шкаф(ы) для хранения учебных материалов и т.д.

#### **Технические средства:**

- компьютер
- учебные и учебно-методические пособия;
- методическая документация;
  - тренажеры

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **Основные источники для студентов:**

- 1.ФГОС среднего (полного) общего образования
2. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: ОИЦ Академия, 2019
3. Решетников Н.В.Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО / / Н.В.,Решетников.,Ю.Л.Кислицын— .: Академия, 2019. - с. 238 с.

##### **Дополнительные источники:**

- 1.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018
  2. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл.: учеб. пособие /В.И.Лях .,Зданевич А.А. - М.: Академия, 2019. – 168 с.
  3. Решетников ,Н.В., Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО / / Н.В.,Решетников.,Ю.Л.Кислицын— .: Академия, 2019. - с. 238 с.
- ников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 20120

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

Для преподавателя:

1. ФГОС среднего (полного) общего образования. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480

2. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3. Рекомендации 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 ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                           | Критерии оценки                                                                                                                                                              | Формы и методы оценки                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Выпускник на базовом уровне научится</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                          |
| ПР.1.1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; | <i>Зачет</i><br>90-100% правильных ответов/решений оценка 5 (отлично);<br>70-89% правильных ответов/решений оценка 4 (хорошо);<br>50-69% правильных ответов/решений оценка 3 | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос |

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                        | (удовлетворительно);<br>Менее 50% <sup>5</sup> правильных ответов/решений оценка 2<br>(неудовлетворительно).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                        |
| ПР.1.2 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;                                                                                                                       | 90-100% правильных ответов/решений оценка 5 (отлично);<br>70-89% правильных ответов/решений оценка 4 (хорошо);<br>50-69% правильных ответов/решений оценка 3<br>(удовлетворительно);<br>Менее 50% правильных ответов/решений оценка 2<br>(неудовлетворительно).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Опрос                                                  |
| ПР.1.3 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; проявлять готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готовк трудуи обороне»(ГТО). | Выполнение учебных нормативов по освоению навыков, умений уровня физической подготовки<br>Выполнение технических действий, нормативов<br>90-100% правильных действий оценка 5 (отлично);<br>70-89% правильных действий оценка 4 (хорошо);<br>50-69% правильных действий оценка 3<br>(удовлетворительно);<br>Менее 50% правильных действий оценка 2<br>(неудовлетворительно).                                                                                                                                                                                                                                                             | Зачет (тестовые испытания физической подготовленности) |
| ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности                                                                                                                                                                                | Составить комплекс упражнений с показом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Зачет                                                  |
| ПР<br>1.5.владетьсовременнымитехнологиямиукрепления исохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний                                                                                                      | <i>Демонстрация практического владения</i><br>современнымитехнологиямиукрепления исохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний <i>в т.ч. ИКТ</i> - оценка 5 (отлично,хорошо);<br><i>Демонстрация практического владения</i><br>современнымитехнологиямиукрепления исохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний <i>в т.ч. ИКТ</i> недостаточно сформированна оценка 3<br>(удовлетворительно);<br>В процессе выполнения и представления задания выявлена несформированность <i>практического владения</i> | Защита электронных презентаций                         |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                     | современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний <i>в т.ч. ИКТ</i> оценка 2 (неудовлетворительно).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |
| ПР.1.6 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; практически использовать приемы самомассажа и релаксации | Общее самочувствие умственной и физической работоспособности отличное оценка 5 (отлично);<br>Небольшое физиологическое утомление- оценка 4 (хорошо);<br>Значительное физиологическое утомление- оценка 3 (удовлетворительно);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |
| ПР .1.7 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                                                                                                 | Знание и соблюдение <i>санитарных норм и правил безопасности, соответствующих специфике видов спорта и профессиональной деятельности</i> , инструкции по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию и неукоснительное выполнение ее оценка 5 (отлично);<br>Несоблюдение <i>санитарных норм и правил безопасности, соответствующих специфике видов спорта и профессиональной деятельности</i> , инструкции по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию и невыполнение ее оценка 2 (неудовлетворительно).                        | Наблюдение                                                                                                                                                            |
| <b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |
| ПР.2.1 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;                                    | <i>Самостоятельно использует</i> различные формы организации физкультурной деятельности с учетом физических, возрастных особенностей, уровня физической подготовленности для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга оценка 5/4 (отлично/хорошо);<br>В процессе организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга допускает не более двух недостатков оценка 3 (удовлетворительно);<br>Не сформированы умения самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения | <b>Текущий контроль:</b><br>Проверка результатов и хода проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта; |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                | индивидуального, коллективного и семейного досуга<br>оценка 2 (неудовлетворительно);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |
| ПР.2.2проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; | <i>Демонстрирует практическое владение всеми видами</i> физкультурной деятельности при проведении мероприятий по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга<br>оценка 5 (отлично);<br>В процессе проведения мероприятия выявлена сформированность владения <i>всеми видами</i> физкультурной деятельности,но по <u>одному-двум</u> показателям - недостаточнооценка 4 (хорошо);<br>Большинству показателей в процессе проведения мероприятия выявлена сформированность владения <i>всеми видами</i> физкультурной деятельности, но по трем-четырем–недостаточно оценка 3 (удовлетворительно);<br>Несформированность по большинству показателей владение <i>всеми видами</i> физкультурной деятельности,оценка 2 (неудовлетворительно). | Тестовые испытания физической подготовленности         |
| ПР.2.3.выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;                                                                                                          | Выполнение технических приемов и тактических действийнациональных видов спорта<br>90-100% правильных действий оценка 5 (отлично);<br>70-89% правильных действий оценка 4 (хорошо);<br>50-69% правильных действий оценка 3 (удовлетворительно);<br>Менее 50% правильныхдействийоценка 2 (неудовлетворительно).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет (тестовые испытания физической подготовленности) |
| ПР.2.4. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования                                  | Выполнение учебных нормативов по освоению навыков, умений уровня физической подготовки<br>Выполнение технических действий, нормативов<br>90-100% правильных действий оценка 5 (отлично);<br>70-89% правильных действий оценка 4 (хорошо);<br>50-69% правильных действий оценка 3 (удовлетворительно);<br>Менее 50% правильныхдействий оценка 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Зачет (тестовые испытания физической подготовленности) |

|  |                        |  |
|--|------------------------|--|
|  | (неудовлетворительно). |  |
|--|------------------------|--|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Цыренов Евгений Данзанович

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023