

**Рабочая программа учебного предмета**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**  
**(ГБПОУ «БРИЭТ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БРИЭТ»

Е.Д.Цыренов

Приказ № 37

« 23 » 06 2022 г..

**Рабочая программа учебного предмета**

**ОУП. 06 Физическая культура**

**38.02.07 «БАНКОВСКОЕ ДЕЛО**

Срок освоения ППССЗ

на базе основного общего образования - 2г 10мес

Форма обучения – очная

Уровень образования при приеме на обучение - основное общее образование

Квалификация- специалист банковского дела

Базовый уровень

г. Улан-Удэ

2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г, № 413 ФГОС СПО по специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.02.2018 года № 67, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з))

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «БРИЭТ»

Разработчик: преподаватель физической культуры Дмитриев Г.П., высшая квалификационная категория

Программа рассмотрена ЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 11 от « 24 июня. » 2022г.

Председатель ЦК  Бадмацыренова В.В

Программа одобрена МС

Протокол № 5 от «25 июня » 2022 г.

Председатель МС  Е. Д. Цыренов

(ф.и.о)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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 3г 10м обучения с максимальным количеством часов 215.

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

Результаты освоения предмета необходимы при изучении всех учебных предметов общеобразовательного и дисциплин профессионального циклов.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.2.1. Цели и планируемые личностные результаты:

Код группы ЛР	Группы личностных результатов	Личностные результаты (промежуточные планируемые результаты)
ЛР.1	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя	ЛР.1.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ЛР.1.2 готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; ЛР.1.3 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности валеологической и профессиональной направленностью; неприятии вредных привычек :курения, употреблении алкоголя, наркотиков; 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; ЛР.1.5 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; ЛР.1.6 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

		ЛР.1.7 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР.2	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству)	ЛР.2.1 уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); ЛР.2.2 готовность к служению Отечеству, его защите; 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; 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; 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; 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 ЛР.4.2 принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; ЛР.4.3 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР.5	Личностные результаты в сфере отношений	ЛР.5.1 мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых

	обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре	достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; ЛР.5.2экологическая культура, бережное отношения 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 опыта эколого-направленной деятельности; ЛР.5.3эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
ЛР.6	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни	ЛР.6.1 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; ЛР.6.2 положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
ЛР.7	Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений	ЛР.7.1, готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ЛР.7.2 осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; ЛР.7.3 готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; ЛР.7.4;способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных Ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
ЛР.8	Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся	ЛР.8.1 физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### 1.2.2. Цели и планируемые метапредметные результаты

Код группы МПР	Групповые метапредметные результаты	Метапредметные результаты <sup>1</sup>
		<b>Выпускник научится:</b>
МПР.1	Регулятивные универсальные учебные действия	<p>МПР.1.1самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно 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 1.4освоениезнаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии(возрастной и спортивной),экологии, ОБЖ;</p> <p>МПР.1.5ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>МПР.1.6организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>МПР.1.7сопоставлять 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 по физической культуре, получаемую из различных источников.</p>
МПР.3	Коммуникативные универсальные учебные действия	<p>МПР.3.1осуществлять 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.3.2при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</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
--	--	--

### 1.2.3. Цели и планируемые предметные результаты<sup>2</sup>

Код ПР	Выпускник на _базовом уровне научится
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 «Готов к труду и обороне»(ГТО).</p> <p>ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности</p> <p>ПР 1.5владетьсовременнымитехнологиямиукрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения</p> <p>ПР.1.6владетьосновнымиспособами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, Физического развития и физических качеств ;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	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
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.          профильные учреждения профессионального образования.</p>
--	---

#### 1.2.4. Общие компетенции (из ФГОС СПО)

ОК .04	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	215
в том числе:	
теоретическое обучение (урок, лекция)	
лабораторные занятия	-
практические занятия	210

семинары	-
индивидуальный проект	5
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация _зачет_</b>	

**2. Тематический план и содержание учебной дисциплины \_\_\_\_ Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия Календ сроки	Объем часов	Уровень усвоения	Коды результатов формирования которых способствует элемент программы
1	2		3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>28</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема1.1. Основы техники бега</b>	<b>Практические занятия</b>		16		
	<b>Практическое занятие 1-2</b> Обучение техники бега на короткие дистанции. техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Входная диагностика бег 30м	1-2	2		

	<b>Практическое занятие 3-4</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	3-4	2		
	<b>Практическое занятие 5-6</b> Совершенствование легкоатлетических упражнений в беге. Исправление ошибок в технике овладения бега . Бег 60-100м на результат	5-6	2		
	<b>Практическое занятие 7-8</b> Проведение специальных упражнений для бега. Определение факторов, влияющие на результат бега на короткие дистанции.	7-8	2		
	<b>Практическое занятие 9-10</b> Проведение специальных упражнений для бега. Определение факторов, влияющие на результат бега на короткие дистанции.	9-10	2		
	<b>Практическое занятие</b> Бег 100м на результат	11-12	2		
	<b>Практическое занятие</b> Эстафетный бег 4-100м, 4-400м	13-14	2		
	<b>Практическое занятие</b> Контрольный бег на результат 2000м (дев). 3000м(юн)	15-16	2		
	<b>Контрольные работы не предусмотрены</b>				
<b>Тема1.2. Основы техники метаний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		*		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	<b>Практическое занятие 1-2</b> Показ и объяснение особенностей технике метания.	17-18	2		ЛР.1.1 ЛР.2.3 ЛР.1.1 ЛР1.3.ЛР 1.6. ЛР.7.2. ПР.1.1 ПР.1.3. ПР.1.4. ПР.1.5. МПР.1.7. МПР.2.2.
	<b>Практическое занятие 3-4</b> Совершенствование легкоатлетических упражнений в метании.	19-20	2		
	<b>Практическое занятие 5-6</b> Определение особенностей полета снаряда в зависимости от форм и свойств.	21-22	2		
	<b>Практическое занятие 7-8</b> Метание гранаты. Метание мяча на дальность с разбега, на результат	23-24	2		
	<b>Практическое занятие 9-10</b> Метание мяча на дальность с разбега, на результат	25-26	2		
	<b>Практическое занятие 11-12</b> Исправление ошибок в технике овладения метаний	27-28	2		
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		*		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>104</b>		
<b>Тема 2.1. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>		38		

	<b>Практическое занятие 1-2</b> Техника соревновательных упражнений.	29-30	2		ЛР.1.1 ЛР.1.3 ЛР.1.4 ЛР.2.2 ЛР.1.6 ЛР 4.1. МПР. МПР. МПР 3.1 МПР 3.2. ПР 1.3 ПР 1.4 ПР 1.6 ПР 1.7 ПР 1.8
	<b>Практическое занятие 3-4</b> Отработка техники приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	31-32	2		
	<b>Практическое занятие 5-6</b> Техника владения мячом: ловля мяча двумя, одной рукой. Техника нападения.	33-34	2		
	<b>Практическое занятие 7-8.</b> Ведение мяча: с высоким и низким отскоком, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	35-36	2		
	<b>Практическое занятие 9-10</b> Ведение мяча с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	37-38	2		
	<b>Практическое занятие 11-12</b> Передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	39-40	2		
	<b>Практическое занятие 13-14</b> Бросок двумя руками сверху.	41-42	2		
	<b>Практическое занятие 15-16</b> Бросок одной рукой сверху в прыжке.	43-44	2		
	<b>Практическое занятие 17-18</b> Техника защиты,	45-46	2		
	<b>Практическое занятие 19-20.</b> Техника перемещений.	47-48	2		
	<b>Практическое занятие 21-22.</b> Учебная игра.	49-50	2		
	<b>Практическое занятие 23-24.</b> Учебная игра	51-52	2		
	<b>Практическое занятие 25-26.</b> Учебная игра	53-54	2		
	<b>Практическое занятие 27-28</b> Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча и после отскока от щита. Выбивание и вырывание мяча.	55-56	2		
	<b>Практическое занятие 29-30</b> Зонная и смешанная защита игроков. Тактика защиты, тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.	57-58	2		
	<b>Практическое занятие 31-32</b> Нормативы по технике игры	59-60	2		
	<b>Практическое занятие 33-34</b> Учебные игры	61-62	2		
	<b>Практическое занятие 35-36</b> Учебные игры	63-64	2		
	<b>Практическое занятие 37-38</b> Учебные игры	65-66	2		
	<b>Контрольные работы не предусмотрены</b>				
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>38</b>		ЛР.1.1
<b>Волейбол</b>	<b>Практическое занятие 1-2</b> Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении, приставными шагами.	67-68	2		ЛР1.3. ЛР 1.4

<b>Тема2.3 Футбол</b>	<b>Практическое занятие 3-4</b> Выполнение передачи мяча приставными шагами.	69-70	2		ЛР1.6 . ЛР.7.2. ПР.1.1 МПР.1.6 МПР.1.7. МПР 3.2. МПР 3.1 ПР 1.3 ПР 1.4 ПР 1.6 ПР 1.7 ПР 1.8
	<b>Практическое занятие 5-6.</b> Передача мяча сверху над собой и в парах на месте и в движении.	71-72	2		
	<b>Практическое занятие 7-8.</b> Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками, передача сверху двумя руками лицом и спиной по направлению передачи.	73-74	2		
	<b>Практическое занятие 9-10</b> Прием мяча у сетки на месте и после перемещения вдоль сетки.	75-76	2		
	<b>Практическое занятие 11-12</b> Прием мяча снизу у сетки.	77-78	2		
	<b>Практическое занятие 13-14</b> Техника блокирования. Страховка при блоке.	79-80	2		
	<b>Практическое занятие 15-16</b> .Выполнение нижней и верхней прямой подачи.	81-82	2		
	<b>Практическое занятие 17-18.</b> Нападающий удар. Позиционное нападение.	83-84	2		
	<b>Практическое занятие 19-20</b> Позиционное нападение.	85-86	2		
	<b>Практическое занятие 21-22.</b> Учебная игра.	87-88	2		
	<b>Практическое занятие 23-24</b> Учебная игра.	89-90	2		
	<b>Практическое занятие 25-26</b> Учебная игра. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	91-92	2		
	<b>Практическое занятие 27-28</b> Учебная игра. Нормативы по технике игры.	93-94	2		
	<b>Практическое занятие 29-30</b> Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Двухсторонняя игра.	95-96	2		
	<b>Практическое занятие 31-32</b> обучение приёму мяча одной рукой снизу в падении вперёд на руки с последующим скольжением на груди-животе.	97-98	2		
	<b>Практическое занятие 33-34</b> Приём мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.	99-100	2		
	<b>Практическое занятие 35-36</b> Учебные игра	101-102	2		
<b>Практическое занятие 37-38</b> Учебные игра	103-104	2			
<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>			
<b>Практическое занятие 39-40</b> Совершенствование техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча	105-106	2			
<b>Практическое занятие 41-42</b> Совершенствование отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча,	107-108	2			

	<b>Практическое занятие 43-44</b> отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря	109-110	2		
	<b>Практическое занятие 45-46</b> тактики игры в нападении, тактики игры в защите,	111-112	2		
	<b>Практическое занятие 47-48</b> Приемы игры в нападении и защите.	113-114	2		
	<b>Практическое занятие 49-50</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам	115-116	2		
	<b>Практическое занятие 51-52</b> Учебная игра	117-118	2		
	<b>Практическое занятие 53-54</b> Учебная игра	119-120	2		
	<b>Контрольные работы не предусмотрены</b>				
<b>Раздел 3</b>	<b>ОФП</b>		<b>40</b>		
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		*		
<b>3.1.Силовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>				
	<b>Практическое занятие 1-2</b> Общефизические упражнения	121-122	2		ЛР.1.1
	<b>Практическое занятие 3-4</b> Ходьба, бег	123-124	2		ЛР1.3.ЛР
	<b>Практическое занятие 5-6</b> .Гимнастические упражнения, лазание	125-126	2		1.6.
	<b>Практическое занятие 7-8</b> Преодоление полосы препятствий. Занятия на тренажерах.	127-128	2		ЛР.2.3, ЛР4.1.ЛР
	<b>Практическое занятие 9-10.</b> Тест на скоростную - силовую подготовленность	129-130	2		7.2.
	<b>Практическое занятие 11-12</b> Тест .бег 100м.	131-132	2		ЛР 7.1.
	<b>Практическое занятие 13-14</b> Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание	133-134	2		ЛР.2.3
	<b>Практическое занятие 15-16</b> Тест на перекладине. Бег на 200м.	135-136	2		ПР.1.1-1.2.
	<b>Практическое занятие 17-18</b> Для девушек- отжимание от гимнастической скамейки; поднимание и опускание туловища из положения лежа.	137-138	2		ПР.1.3. ПР.1.4.
	Тест на общую выносливость: для юношей-бег3000м; для девушек- бег 2000м.	139-140	2		МПР.1.1
	<b>Практическое занятие 19-20</b> Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на формирование точности и координации движений.	141-142	2		МПР.1.3
	<b>Практическое занятие 21-22</b> Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, ,брюшного пресса.	143-144	2		МПР.3.1.
	<b>Практическое занятие 23-24</b> Броски и ловля мяча, отбивы мяча	145-146	2		МПР 3.2.
	Перекаты мяча, выбивание мяча	147-148	2		

	<b>Практическое занятие 25-26</b> Махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки, поворот. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	149-150	2		
	<b>Практическое занятие 27-28</b> Обучение упражнениям на перекладине: подъём в упор силой из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	151-152	2		
	<b>Практическое занятие 29-30</b> Развитие силы мышц тела: юноши подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу; девушки сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание туловища;	153-154	2		
	<b>Практическое занятие 31-32</b> в висе поднимание ног до касания перекладины);	155-156	2		
	<b>Практическое занятие 33-34</b>	157-158	2		
	<b>Практическое занятие 35-36</b> Преодоление полосы препятствий	159-160	2		
	<b>Контрольные работы</b>				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>		<b>28</b>		
<b>Тема 4. 1.</b>	Содержание учебного материала				ЛР.1.1
	<b>Практические занятия</b>				ЛР1.3.ЛР
	<b>Практические занятия 1-2</b> Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Комплекс упражнений на тренажёрах	161-162	2		1.6.
	<b>Практические занятия 3-4</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Совершенствование техники физических упражнений силовой направленности, техники упражнений	163-164	2		ЛР.2.3, ЛР4.1.ЛР
	<b>Практические занятия 5-6</b> Комплекс упражнений с гантелями, упражнения на тренажёрах. Приседание на одной ноге, опора о стену.	165-166	2		7.2. ЛР 7.1.,ЛР
	<b>Практическое занятие 7-8</b> Комплекс упражнений производственной гимнастики. Бросок набивного мяча из-за головы.	167-168	2		7.2. ЛР.2.3
	<b>Практическое занятие 9-10</b> Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки. Прыжки через скакалку.	169-170	2		ПР.1.1-1.2. ПР.1.3.
	<b>Практическое занятие 11-12</b> комплекс упражнений на тренажёрах. Прыжки через скакалку на выносливость. Жим штанги лёжа.	171-172	2		ПР.1.4. МПР.1.7.
	<b>Практическое занятие 13-14</b> Упражнение на пресс на тренажерах	173-174	2		МПР 3.2.
	<b>Практическое занятие 15-16</b> Упражнение на беговой дорожке	175-176	2		
	<b>Практическое занятие 17-18</b> Упражнение на пресс на тренажерах	177-178	2		
	<b>Практическое занятие 19-20</b> Упражнение на гибкость	179-180	2		

	<b>Практическое занятие 21-22</b> Комплекс упражнений на тренажёрах. Прыжки через скакалку на выносливость. Жим штанги лёжа.	181-182	2	
	<b>Практическое занятие 23-24</b> Тест на силовую подготовленность: для юношей – подтягивание, отжимание.	183-184	2	
	<b>Практическое занятие 25</b> Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений с гантелями, приседание на одной ноге, опора о стену	185-186	2	
	<b>Практическое занятие 27-28</b> Тренировка на тренажерах. Тренировка мышц стопы и голени на тренажере для мышц ног. Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки.	187-188	2	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Практическое занятие 1-2</b> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	189-190	2	
	<b>Практическое занятие 3-4</b> (юноши): Подъем в упор силой; вис согнувшись Дев: вис на прямых руках колени согнутые под прямым углом	191-192	2	
	<b>Практическое занятие 5-6</b> (юноши): Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на голове . Переворот боком; Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырок назад , переворот боком; (колесо)	193-194	2	
	<b>Практическое занятие 7-8</b> Мост из положения лежа, с поддержкой из стойки. Дев. шпагат, полушпагат	195-196	2	
	<b>Практическое занятие 9-10</b> Мост из положения лежа, с поддержкой из стойки. (Дев.) шпагат, полушпагат	197-198	2	
	<b>Практическое занятие 11-12</b> Кувырок назад , переворот боком; (колесо)	199-200	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>ППФП</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Практическое занятие 1-2</b> Упражнения на равновесие (ходьба по узкой опоре) прыжки с высокой опоры. Выполнение приемов самоконтроля физического состояния.	201-202	2	



	<b>Практическое занятие 3-4</b> Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, теннисными мячами	203-204	2		
	<b>Практическое занятие 5-6</b> Упражнения на равновесие (ходьба по узкой опоре) прыжки с высокой опоры. Выполнение приемов самоконтроля физического состояния.	205-206	2		
	<b>Практическое занятие 7-8</b> Висы и упоры, развитие координационных способностей.	207-208	2		
	<b>Практическое занятие 9-10 4</b> Упражнения на равновесие (ходьба по узкой опоре) прыжки с высокой опоры. Выполнение приемов самоконтроля физического состояния.	209-210	2		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
	Индивидуальный проект		<b>5</b>		
	<b>Всего:</b>	215			

### 3. 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. 1.ФГОС среднего (полного) общего образования
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

#### Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. (Текст): учебник для студ. Проф. Образов. организаций, осваивающих профессии и специальности СПО./ А.А. Бишаева.-М., Академия,2017

2. Решетников, Н.В., Физическая культура [Текст] учебник для студентов СПО/Н.В. . -М.. Академия, 2017.-176с.

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. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480
2. ФГОС СПО с учетом получаемой специальности 10.02.01 «Организация и технология защиты информации»
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з))
4. Рабочая программа по УП «Физическая культура»
5. КОС входного, текущего контроля и промежуточной аттестации по УП «Физическая культура»

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Показатели</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<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;	Определяет влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Текущий контроль: Устный опрос Тестирование

<p>ПР.1.2 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p>	<p>Характеризует основные формы организации занятий физической культурой, определяет их целевое назначение и знает особенности проведения;</p>	<p>Опрос Тест</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 «Готов к труду и обороне»(ГТО).</p>	<p>Выполняет технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; проявляет готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).</p>	<p>Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)</p>
<p>ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности</p>	<p>Демонстрирует умение составлять комплекс упражнений с показом</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>ПР 1.5.владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний</p>	<p>Демонстрация практического владения Современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний в т.ч. ИКТ-</p>	<p>Защита электронных презентаций</p>
<p>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;</p>	<p>Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; практически используют приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>Зачет</p>

<p>ПР .1.7 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Знание и соблюдение санитарных норм и правил безопасности, соответствующих специфике видов спорта и профессиональной деятельности</p>	<p>Наблюдение</p>
<p><b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</b></p>		
<p>ПР.2.1самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p>	<p>Самостоятельно использует различные формы организации физкультурной деятельности с учетом физических, возрастных особенностей, уровня физической подготовленности для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Проверка результатов и хода 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>Демонстрирует практическое владение всеми видами физкультурной деятельности при проведении мероприятий по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Тестовые испытания физической подготовленности</p>
<p>ПР.2.3.выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p>	<p>Демонстрирует технические приемы и тактические действия национальных видов спорта</p>	<p>Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)</p>
<p>ПР.2.4. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования</p>	<p>Выполнение учебных нормативов по освоению навыков, умений уровня физической подготовки</p>	<p>Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)</p>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Цыренов Евгений Данзанович

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023