

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

«  » 2022г.

Приказ № 37

« 23 » 06 2022 г..

Рабочая программа учебного предмета
ОУП 06. Физкультура

09.02.06 «ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ»

Срок освоения ППСЗ на базе основного общего образования-3г 10мес.

Форма обучения – очная

Уровень образования при приеме на обучение - основное общее образование

Квалификация- Разработчик веб и мультимедийных приложений

Базовый уровень

г. Улан-Удэ 2022

Рабочая программа предмета «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 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 02 августа 2013 г., 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

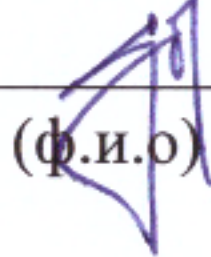
Программа рассмотрена ЦК общеобразовательных предметов

Протокол №11 от «20.06.» 2022г.

Председатель ЦК  Бадмацыренова В.В

Программа одобрена МС

Протокол № 4 от «22.06.» 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.1.1готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ЛР.1.2готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; ЛР.1.3сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности валеологической и профессиональной направленностью; неприятию вредных привычек :курения, употреблении алкоголя, наркотиков; ЛР.1.4готовность 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.1.5принятие 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 ¹
		Выпускник научится:
МПР.1	Регулятивные универсальные учебные действия	МПР.1.1самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; МПР.1.2 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике; МПР.1.3 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; МПР 1.4освоениезнаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии(возрастной и спортивной),экологии, ОБЖ; МПР.1.5ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МПР.1.6организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; МПР.1.7сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
МПР.2	Познавательные универсальные учебные действия	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; 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.
МПР.3	Коммуникативные универсальные учебные действия	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; 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.);

		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 результаты²

Код ПР	Выпускник на _базовом уровне научится
ПР.1	ПР.1.1 _определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ПР.1.2 __характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; 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). ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности ПР 1.5владетьсовременнымитехнологиямиукрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения ПР.1.6владетьосновнымиспособами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, Физического развития и физических качеств ;практически использовать приемы самомассажа и релаксации; ПР . 1.7 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; ПР .1.8 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
Код ПР	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
ПР.2	ПР.2.1 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта; ПР.2.2проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;; ПР.2.3.выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

	ПР.2.4. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования. профильные учреждения профессионального образования.
--	--

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
Максимальная учебная нагрузка	215
в том числе:	
теоретическое обучение (урок, лекция)	
лабораторные занятия	-
практические занятия	210

семинары	-
индивидуальный проект	5
Самостоятельная работа (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	
Консультации	-
Промежуточная аттестация _зачет_____	

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
Раздел 1.	Легкая атлетика		28		
	Содержание учебного материала				
Тема1.1. Основы техники бега	Практические занятия		16		
	Практическое занятие 1-2 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		

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

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

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

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

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

	Практическое занятие 21-22 Комплекс упражнений на тренажёрах. Прыжки через скакалку на выносливость. Жим штанги лёжа.	181-182	2		
	Практическое занятие 23-24 Тест на силовую подготовленность: для юношей – подтягивание, отжимание.	183-184	2		
	Практическое занятие 25 Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений с гантелями, приседание на одной ноге, опора о стену	185-186	2		
	Практическое занятие 27-28 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		
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
Раздел 5	Гимнастика		12		
Тема 5.1.	Практическое занятие 1-2 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		
	Практическое занятие 3-4 (юноши): Подъем в упор силой; вис согнувшись Дев: вис на прямых руках колени согнутые под прямым углом	191-192	2		
	Практическое занятие 5-6 (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		
	Практическое занятие 7-8 Мост из положения лежа, с поддержкой из стойки. Дев. шпагат, полушпагат	195-196	2		
	Практическое занятие 9-10 Мост из положения лежа, с поддержкой из стойки. (Дев.) шпагат, полушпагат	197-198	2		
	Практическое занятие 11-12 Кувырок назад , переворот боком; (колесо	199-200	2		
Раздел 6.	ППФП		10		
Тема 5.2.	Практическое занятие 1-2 Упражнения на равновесие (ходьба по узкой опоре) прыжки с высокой опоры. Выполнение приемов самоконтроля физического состояния.	201-202	2		

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

Результаты обучения	Показатели	Формы и методы оценки
Выпускник на базовом уровне научится		
ПР.1.1определять 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

ПР.1.2 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	Характеризует основные формы организации занятий физической культурой, определяет их целевое назначение и знает особенности проведения;	Опрос Тест
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).	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).	Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)
ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Демонстрирует умение составлять комплекс упражнений с показом	Наблюдение
ПР 1.5.владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний	Демонстрация практического владения Современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний в т.ч. ИКТ-	Защита электронных презентаций
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;	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; практически используют приемы самомассажа и релаксации;	Зачет

ПР .1.7 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Знание и соблюдение санитарных норм и правил безопасности, соответствующих специфике видов спорта и профессиональной деятельности	Наблюдение
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться		
ПР.2.1самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;	Самостоятельно использует различные формы организации физкультурной деятельности с учетом физических, возрастных особенностей, уровня физической подготовленности для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга	Текущий контроль: Проверка результатов и хода проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;
ПР.2.2проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;	Демонстрирует практическое владение всеми видами физкультурной деятельности при проведении мероприятий по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестовые испытания физической подготовленности
ПР.2.3.выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;	Демонстрирует технические приемы и тактические действия национальных видов спорта	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	Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Цыренов Евгений Данзанович

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023