

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Геологический колледж СГУ



Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Профиль подготовки
Технологический
Квалификация выпускника
техник – технолог
Форма обучения
очная

Саратов
2024

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования") (далее ФГОС СОО), на основе федеральной образовательной программы среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования») (далее ФОП СОО) и Федеральной рабочей программы по предмету «Физическая культура»

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО СГУ имени Н.Г. Чернышевского геологический колледж СГУ

Разработчик: Никитина Т.Б. - преподаватель геологического колледжа СГУ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	21
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА	26
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СОО, ФОП СОО, специальности СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общеобразовательная подготовка

Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения:

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

1.Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

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

3.Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и ро-

ли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья. Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов является воспитание целостной личности, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем предмета	78
Объем учебных занятий	78
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	76
Промежуточная аттестация проводится в форме	зачета, дифференцированного зачета

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

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

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

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

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

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

ная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность, "Спортивные игры".

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3 - 8 - 24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

Гандбол. Тактика игры, история развития гандбола. Техника выполне-

ния игровых действий, атакующий бросок

Хоккей. Элементы скольжения на коньках. Техническая и тактическая подготовка хоккеиста.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность, "Плавательная подготовка". Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

"Базовая физическая подготовка".

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 - 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и

длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

Специальная физическая подготовка, "Гимнастика".

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте

и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

"Легкая атлетика".

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу".

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов "Гимнастика" и "Спортивные игры").

"Зимние виды спорта".

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.

"Спортивные игры".

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, "змейкой"). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения.

Личностные результаты освоения программы «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФОП СОО должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
ГРАЖДАНСКОГО ВОСПИТАНИЯ Л1	
Л 1.1	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
Л 1.2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
Л 1.3	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
Л 1.4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
Л 1.5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
Л 1.6	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
Л 1.7	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Л2	
Л 2.1	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
Л 2.2	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

Л 2.3	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ Л3	
Л 3.1	осознание духовных ценностей российского народа;
Л 3.2	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
Л 3.3	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
Л 3.4	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
Л 3.5	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Л4	
Л 4.1	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда общественных отношений;
Л 4.2	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
Л 4.3	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
Л 4.4	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Л5	
Л 5.1	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
Л 5.2	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л 5.3	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
ТРУДОВОГО ВОСПИТАНИЯ Л6	
Л 6.1	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
Л 6.2	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
Л 6.3	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
Л 6.4	готовность и способность к образованию и самообразованию

	на протяжении всей жизни;
ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Л7	
Л 7.1	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
Л 7.2	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
Л 7.3	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
Л 7.4	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
Л 7.5	расширение опыта деятельности экологической направленности
ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ Л8	
Л 8.1	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
Л 8.2	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
Л 8.3	осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения программы «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФОП.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПУУД	
БАЗОВЫЕ ЛОГИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ: ПУУД1	
ПУУД 1.1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
ПУУД 1.2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
ПУУД 1.3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
ПУУД 1.4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
ПУУД 1.5	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
ПУУД 1.6	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие ре-

	зультатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
ПУУД 1.7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
ПУУД 1.8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
БАЗОВЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ДЕЙСТВИЯ: ПУУД2	
ПУУД 2.1	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
ПУУД 2.3	осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
ПУУД 2.4	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
ПУУД 2.5	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
ПУУД 2.6	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
ПУУД 2.7	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
ПУУД 2.10	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
ПУУД 2.11	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
ПУУД 2.12	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ: ПУУД3	
ПУУД 3.1	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
ПУУД 3.2	создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму

	представления и визуализации;
ПУУД 3.3	оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
ПУУД 3.4	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
ПУУД 3.5	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: КУД	
ОБЩЕНИЕ: КУД1	
КУД 1.1	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
КУД 1.2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
КУД 1.3	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
КУД 1.4	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: КУД2	
КУД 2.1	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
КУД 2.2	выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
КУД 2.3	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
КУД 2.4	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
КУД 2.5	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
КУД 2.6	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РУД	
САМООРГАНИЗАЦИЯ: РУД1	
РУД 1.1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

РУД 1.2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
РУД 1.3	давать оценку новым ситуациям;
РУД 1.4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
РУД 1.5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
РУД 1.6	оценивать приобретенный опыт;
РУД 1.7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
САМОКОНТРОЛЬ: РУД2	
РУД 2.1	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
РУД 2.2	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
РУД 2.4	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
РУД 2.5	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
РУД 2.6	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
РУД 2.7	признавать свое право и право других на ошибку;
РУД 2.8	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты освоения программы «Физическая культура» на уровне среднего общего образования должны обеспечивать:

Предметные результаты (П)	
Знания о физической культуре: П 1	
П. 1.1	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой
П. 1.2	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия
П. 1.3	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

	руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
Организация самостоятельных занятий П 2	
П 2.1	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов
П 2.2	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок
П 2.3	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
Физическое совершенствование П 3	
П 3.1	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий
П 3.2	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании
П 3.3	демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером
П 3.4	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей)
П 3.5	выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне"

Профессиональная часть программы

Программа «Физическая культура» разработана в соответствии с выбранной квалификацией специалиста среднего звена: «техник-технолог» по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающегося формируются общие компетенции.

Обучающийся, освоивший программу «Физическая культура», должен обладать следующими общими компетенциями (далее – ОК):

Код	Наименование
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Тема 1.1 Инструктаж по ТБ и ПБ на занятиях физической культуры. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. «Лёгкая атлетика»		
2	Практическое занятие по теме « <i>Развитие выносливости</i> . Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности»	2
3	Практическое занятие по теме « <i>Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе</i> . Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»	2
4	Практическое занятие по теме « <i>Развитие силовых способностей</i> . Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны)»	2
5	Практическое занятие по теме « <i>Развитие скоростных способностей</i> . Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки»	2
6	Практическое занятие по теме « <i>Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта)</i> . Бег с максимальной скоро-	2

	стью «сходу»	
7	Практическое занятие по теме «Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты»	2
Итого по разделу		12
Раздел 3 "Плавательная подготовка"		
8	Практическое занятие по теме «Плавательная подготовка». Тб в плавательном бассейне»	2
9	Практическое занятие по теме «Спортивные и прикладные упражнения в плавании»	2
10	Практическое занятие по теме «Брасс на спине; плавание на боку»	2
Итого по разделу		6
Раздел 4. Общая физическая подготовка		
11	Практическое занятие по теме «Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.)»	2
12	Практическое занятие по теме «Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы)»	2
13	Практическое занятие по теме «Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты)»	2

14	Практическое занятие по теме «Подвижные игры с силовой направленностью. Бадминтон. ТБ игры. Техника выполнения игровых действий»	2
15	Практическое занятие по теме «Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег»	2
16	Практическое занятие по теме «Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке»	2
Итого по разделу		12
Промежуточная форма аттестации в форме		зачета
Раздел 5.	Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры	
17	Практическое занятие по теме «Спортивные игры: Баскетбол. ТБ игры. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии»	2
18	Практическое занятие по теме «Способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков»	2
19	Практическое занятие по теме «Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности»	2
20	Практическое занятие по теме «Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности»	2
21	Практическое занятие по теме «Футбол. ТБ игры. Техника игровых действий»	2
22	Практическое занятие по теме «Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии»	2
23	Практическое занятие по теме «Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях»	2
24	Практическое занятие по теме «Тактические действия игроков в защите и нападении»	2
25	Практическое занятие по теме «Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной	2

	деятельности»	
26	Практическое занятие по теме «Волейбол. ТБ игры. Техника выполнения игровых действий»	2
27	Практическое занятие по теме «Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении)»	2
28	Практическое занятие по теме «Тактические действия в защите и нападении»	2
29	Практическое занятие по теме «Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности»	2
30	Практическое занятие по теме «Гандбол. ТБ игры. Тактика игры, история развития гандбола»	2
31	Практическое занятие по теме «Техника выполнения игровых действий, атакующий бросок»	2
32	Практическое занятие по теме «Хоккей. ТБ игры. Элементы скольжения на коньках»	2
33	Практическое занятие по теме «Техническая и тактическая подготовка хоккеиста»	2
Итого по разделу		34
Раздел 6.	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	
34	Практическое занятие по теме « <i>Гимнастика</i> » Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты)»	2
35	Практическое занятие по теме « <i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега»	2

36	Практическое занятие по теме « <i>Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения)</i> »	2
37	Практическое занятие по теме « <i>Отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине)</i> »	2
Итого по разделу		8
Раздел 7.	Физическое совершенствование	
38	Практическое занятие по теме « <i>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером</i> »	2
39	Практическое занятие по теме « <i>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. Основы самообороны посредством борьбы «Самбо» и «Дзюдо», как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма</i> »	2
Итого по разделу:		4
Промежуточная форма аттестации в форме		Дифференцированного зачета
Общее количество часов по программе		78

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование: мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки.

Информационное обеспечение обучения



Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Филиппова, Ю. С.** Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com> (дата обращения: 15.03.2024). — ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.
2. **Виленский, М. Я.** Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 15.03.2024). — Текст : электронный. -ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.

Дополнительные источники:

1. **Кузнецов, В. С.** Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 15.03.2024). — Текст : электронный.- ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.

Интернет-ресурсы:

1. <https://znanium.com/> - (электронно-библиотечная система)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> - Википедия. Физическая культура
3. <http://bmsi.ru/> - Библиотека Международной Спортивной Информации (БМСИ).
4. <http://fizkultura-na5.ru/> - Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5».



КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел\тема	Форма контроля	Осваиваемые результаты
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Тема 1.1 Инструктаж по ТБ и ПБ на занятиях физической культуры. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	Устный опрос Тест	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л1.6, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л4.1, Л4.2, Л4.3, Л4.4, Л5.1, Л5.2, Л5.3, Л5.1, Л6.2, Л6.4, Л7.1, Л7.2, Л7.3, Л7.4, Л7.5, Л8.1
Раздел 2. «Лёгкая атлетика»		
<i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	Практическое занятие	П1, П4, П6, ПУУД 1.1
Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».	Практическое занятие	П2, ПУУД 1.3
<i>Развитие силовых способностей.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	Практическое занятие	П5, ПУУД 1.2
<i>Развитие скоростных способно-</i>	Практическое	П4, ПУУД 1.6

<i>стей</i> . Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки.	занятие	
Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «сходу».	Практическое занятие	П5, ПУУД 1.5
Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Практическое занятие	ПУУД 1.8
Раздел 3 Плавательная подготовка		
<i>«Плавательная подготовка»</i> . Тб в плавательном бассейне.	Практическое занятие	Л5.1, Л5.2, Л5.3
Спортивные и прикладные упражнения в плавании.	Практическое занятие	П1, П4
Брасс на спине; плавание на боку.	Практическое занятие	РУД1.6, КУД 2.2
Раздел 4. Общая физическая подготовка.		
<i>Развитие силовых способностей</i> . Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.).	Практическое занятие	ПУУД 1.5, П1, П4, П6, ОК 08
Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	Практическое занятие	П1, П4, П6, ПУУД 2.5, ПУУД 2.7, ОК 08
Прыжковые упражнения с дополни-	Практическое	ПУУД 1.3, П1, П3,

тельным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).	занятие	П6, ПУУД 2.7, ПУУД 2.7
Подвижные игры с силовой направленностью. Бадминтон. ТБ игры. Техника выполнения игровых действий.	Практическое занятие	ПУУД 1.3, П1, П3, П6, ПУУД 2.7
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег.	Практическое занятие	ПУУД 1.3, П1, П3, П6, ПУУД 2.7
Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке	Практическое занятие	РУД 2.1, РУД 1.3 КУД 2.1, КУД 2.2, ОК 01
Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность.		
Спортивные игры: Баскетбол. ТБ игры. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	Практическое занятие	ПУУД 2.3, ПУУД 2.7, ПУУД 3.1, Л 5.1, ПУУД 3.4, ОК 04
Способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.	Практическое занятие	РУД 2.4,
Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.	Практическое занятие	КУД 1.1, ОК 04
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Практическое занятие	КУД 1.3, КУД 1.4
Футбол. ТБ игры. Техника игровых действий.	Практическое занятие	ПУУД 3.1, ПУУД 2.7, ПУУД 3.1, Л 5.1, ПУУД 3.4
Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	Практическое занятие	П4, П5, ОК 04
Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	Практическое занятие	П5, КУД 2.2, КУД 2.6

Тактические действия игроков в защите и нападении	Практическое занятие	П2, П5, КУД 2.2, КУД 2.6, ОК 04
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Практическое занятие	ПУУД 2.1, ПУУД 2.4, РУД 2.1, РУД 2.4
Волейбол. ТБ игры. Техника выполнения игровых действий	Практическое занятие	ПУУД 3.1, ПУУД 2.7, ПУУД 3.1, Л 5.1, ПУУД 3.4
Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении)	Практическое занятие	КУД 1.1, КУД 2.1, КУД 2.2, КУД 2.6
Тактические действия в защите и нападении	Практическое занятие	ПУУД 3.3, РУД 2.1, РУД 2.4, ОК 04
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Практическое занятие	КУД 2.1, КУД 2.2,
Гандбол. ТБ игры. Тактика игры, история развития гандбола.	Практическое занятие	П2, П4, П6, ПУУД 2.3, ПУУД 2.5
Техника выполнения игровых действий, атакующий бросок	Практическое занятие	РУД 2.4, ОК 04
Хоккей. ТБ игры. Элементы скольжения на коньках.	Практическое занятие	ПУУД 3.1, ПУУД 2.7, ПУУД 3.1, Л 5.1, ПУУД 3.4
Техническая и тактическая подготовка хоккеиста	Практическое занятие	ПУУД 3.3, РУД 2.1, РУД 2.4, ОК 04
Раздел 6. Специальная физическая подготовка		
<i>«Гимнастика» Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).	Практическое занятие	П5, П6, Л6.1, ПУУД 1.3, П1, П3
<i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком	Практическое занятие	П1, П3, П5, ПУУД 2.3, ПУУД 2.5, ПУУД 3.4, ОК 01

<p>с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.</p>		
<p><i>Развитие силовых способностей.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>П2, П4, П6, ПУУД 2.3, ПУУД 2.5</p>
<p>Отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине)</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>П2, П4, П6, ПУУД 2.3, ПУУД 2.5</p>
<p>Раздел 7. Физическое совершенствование</p>		
<p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компь-</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>РУД 1.2, РУД 2.1, РУД 2.2, РУД 2.7, РУД 2.4, ОК 08</p>

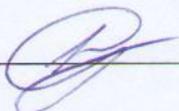
ютером		
<p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. Основы самообороны посредством борьбы «Самбо» и «Дзюдо», как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Л7.4, ПУУД 1.3, ПУУД 1.6, П1, П 3, ПУУД 2.7 РУД 2.1, РУД 1.3, КУД 2.3, ОК 08</p>

Разработчик(и) Никитина Т.Б.

Программа одобрена на заседании ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

от 17.04.2024 г. протокол №8

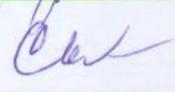
Председатель ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

 /Фадеева О.А./

Директор геологического колледжа СГУ

Зам. директора по УР

 _____ Л.К.Верина

 _____ С.А.Савченко