

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ  
ФИЛИАЛ  
КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**общеобразовательного цикла**

**ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по образовательным программам  
среднего профессионального образования –  
программы подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих

ПО ПРОФЕССИИ  
**15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной  
сварки (наплавки))»**

п. Усть-Камчатск  
2023

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методической комиссии:

Жидков  
Протокол № 1 от 04 09 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора КГПОБУ  
«Камчатский индустриальный техникум»

Н.В. Чапланова

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии **15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»** Приказ Минобрнауки России от 29.01.2016 № 50 (ред. 01.09.2022) и Приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования".

Организация-разработчик:  
КГПОБУ «Камчатский индустриальный техникум»

Разработчик:

\_\_\_\_\_ Бочка А.В. преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>19</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>24</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>26</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Рабочая программа учебного предмета является частью образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии: **15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»** Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения.

1.2. Учебный предмет входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Учебный предмет Физическая культура направлен на достижение следующих **целей**:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.4. Освоение учебного предмета направлено на овладение **общими компетенциями (ОК)** или их компонентами:

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

1.5. **Общее количество часов** для изучения учебного предмета:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем ОП</b>	<b>116</b>
<b>во взаимодействии с преподавателем</b>	
<i>в том числе:</i>	
Лекции, уроки	116
Практические занятия	
Консультации	-
Самостоятельные	-
<i>Промежуточная аттестация в форме (дифференцированного зачета)</i>	2

## 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>18 ч.</b>	
Тема 1.1 <b>Вводное занятие</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.2 <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции(2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))  Практические занятия: Бег на средние и длинные дистанции	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.3 <b>Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники спринтерского бега Спринт 60 м., 100 м.  Практические занятия: Бег на короткие дистанции	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

Тема 1.4 <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1) совершенствование тактики эстафетного бега; 2) эстафета 4x100 м.; 3) эстафета 4x400 м.;	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия: Выполнение эстафеты		
Тема 1.5 <b>Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия: Выполнение прыжков		
Тема 1.6 <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники метания гранаты; Метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 гр.;	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия: Метание гранаты с разбега		
Тема 1.7 <b>Кроссовая подготовка</b> <b>Преодоление подъемов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Тактико-технические особенности преодоления подъемов; Практическая реализация. Бег 3x2000 м.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия: Тактико-технические особенности преодоления подъемов		
Тема 1.8 <b>Толкание ядра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники толкания ядра;	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия: Толкание ядра		

Тема 1.9 <b>Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Челночный бег 10x10;	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия: Челночный бег		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>24 ч.</b>	
Тема 2.1 <b>ВОЛЕЙБОЛ (8ч.)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Т.Б. Правила игры и соревнований Техника и обучение техническим приемам игры Стойки и перемещения Обучение различным способам перемещения Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад Эстафеты с перемещениями	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Техника верхних передач Техника нижних передач Групповые упражнения Упражнения в движении. Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении) Позиционные игры с верхней передачей мяча Передача мяча через сетку в прыжке Передача мяча сверху двумя руками назад	2	
	Прием мяча, отраженного сеткой Техника нижней прямой подачи Техника верхней прямой подачи Игровые взаимодействия Групповые упражнения Одиночное блокирование	2	



	Верхняя передача мяча в прыжке Прием мяча снизу двумя руками		
	Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Прием снизу двумя руками Верхняя прямая подача (контроль) Нижняя прямая подача (контроль) Нападающий удар Нападающий удар с переводом Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра	2	
Тема 2.2 <b>ФУТБОЛ</b> (8ч.)	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Приемы игры головой	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Тренировка быстроты подач и обработки мяча Передачи по воздуху и длинные передачи Перевод мяча партнеру Удары с лета	2	
	Владение мячом и отбор мяча Контроль мяча с помощью ног Высокие мячи Удары по мячу (контроль) Дриблинг	2	

	Игра в пас Действия в нападении (контроль) Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Учебная игра	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.3 БАСКЕТБОЛ (8 ч.)	<b>Содержание учебного материала:</b> Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом. Учебная игра.	2	
	Учет ведения мяча змейкой Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом.	2	
	Учебная игра. Учет ведения мяча змейкой.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики, аэробики</b>		<b>8 ч.</b>	

<p>Тема 3.1  <b>Вводное занятие</b>  <b>(виды гимнастики)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</p>	2	<p>ОК 01  ОК 04  ОК 08</p>
	<p>Специальные беговые упражнения.  Упражнения на гибкость.  Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.</p>	2	
	<p>Комплекс ритмической гимнастики.  Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках.  Упражнения на гибкость.  Упражнения на пресс.  Подтягивание: на низкой перекладине  ОРУ комплекс с гимнастическими палками.</p>	2	
	<p>Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  Прыжки «змейкой» через скамейку.  Пресс за 30 с.- учет  ОРУ на осанку.</p>	1	

	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание</p> <p>ОРУ на осанку.</p> <p>Прыжки со скакалкой учет (1 мин.) закрепление ранее разученных элементов.</p> <p>Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев (Д).</p> <p>Разучивание зачетной комбинации по акробатике из ранее разученных элементов.</p> <p>Отжимание от пола-учет, закрепление зачетной комбинации по акробатике</p> <p>Поднимание ног из положение вис.</p> <p>Учет комбинации по акробатике</p>	1	
	<b>ЗАЧЕТ</b>	<b>2 ч.</b>	
<b>ИТОГО: 1 семестр</b>		<b>52 ч.</b>	
<b>РАЗДЕЛ 4. Лыжная подготовка</b>		<b>18 ч.</b>	
Тема 4.1	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Лекция</b></p> <p>Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при обморожении</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека, физическая культура и спорта в здоровом образе юношей и девушек.</p> <p>Правила судейства соревнований по лыжным гонкам.</p>	2	

	Техника попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода и одновременного одношажного хода. Учет техники одновременного двухшажного хода.	2	
	Совершенствование попеременного четырехшажного хода и одновременного одношажного хода. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью	2	
	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	2	
	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 3 км. Техника попеременного четырехшажного хода	2	
	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	2	
	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами на время	2	
	Прохождение 5 км в среднем темпе.	2	
<b>Раздел 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> (профессионально ориентированное содержание)		<b>46 ч.</b>	
<b>Учебно - тренировочные занятия</b> (освоение комплексов упражнений для различных			

групп профессий)			
Тема 5.1 Легкая атлетика (16 ч.)	<b>Содержание учебного материала:</b> Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Метании. Гладкий бег 10 мин ОРУ	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	2	
	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Тест бег – 30м Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Бег 100м на результат	2	
	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Разнообразные прыжки и многоскоки. Тест – бег 1000м.	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность <b>(подготовка норм ГТО)</b>	2	
	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. тройной прыжок с места <b>(подготовка норм ГТО)</b>	2	

	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу до 20 мин.	2	
<b>Тема 5.2</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики и аэробики (10 ч.)</b> <b>Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине	2	
	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. <b>пресс за 30 с.-учет</b>	2	
	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание	2	
	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание	2	
<b>Спортивные игры (практические занятия)</b>			
<b>Тема 5.3</b> <b>Футбол (18ч.)</b>	Содержание учебного материала. Повторный инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	Повороты с мячом и вытеснение игрока. Приемы игры головой	2	
	Тренировка быстроты полач и обработки мяча	2	
	Передачи по воздуху и длинные передачи Перевод мяча партнеру	2	
	Удары с лета Владение мячом и отбор мяча Контроль мяча с помощью ног	2	
	Высокие мячи Удары по мячу (контроль)	2	
	Дриблинг Игра в пас	2	
	Действия в нападении (контроль) Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых	2	
	Учебная игра	2	
<b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	<b>Дифференцированный зачет</b> (выполнение контрольных нормативов)	<b>2</b>	
<b>ИТОГО: 2 семестр</b>		<b>64 ч.</b>	
<b>Всего за курс</b>		<b>116 ч.</b>	



### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате освоения учебного предмета Физическая культура на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

#### **1) гражданского воспитания:**

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

- 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;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### **4) эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и

- технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
  - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
  - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) ценности научного познания:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**6) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, в том числе безопасного поведения в природной среде, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**7) трудового воспитания:**

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;

**8) экологического воспитания:**

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

**1. Владение универсальными учебными познавательными действиями:**

**а) базовые логические действия:**

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**б) базовые исследовательские действия:**

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

**в) работа с информацией:**

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения

информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

## **2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

### **а) общение:**

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

### **б) совместная деятельность:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **3. Овладение универсальными регулятивными действиями:**

### **а) самоорганизация:**

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

#### **б) самоконтроль:**

- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

#### **в) эмоциональный интеллект:**

- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

#### **Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" должны обеспечивать:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

4.1 Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» предмета требует наличия (универсального) спортивного зала и открытой спортивной площадки, оснащенных спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

##### **Перечень оборудования и инвентаря:**

Скамейки гимнастические;  
Кольца гимнастические для кроссфит;  
Функциональные петли PRO P5;  
Тренажер волейбольный «Нападающий удар»;  
Сеть волейбольная;  
Коврик для прыжков в длину;  
Тумба для наклонов;  
Мячи различного назначения;  
Обруч гимнастический;  
Универсальный тренажёр Жим ногами;  
Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой;  
Лыжи с ботинками;  
Маты гимнастические;  
Стойки для прыжков в высоту;  
Беговая дорожка;  
Велотренажер;  
Турник навесной на шведскую стенку;  
Тренажер для пресса;  
Фитбол;  
Скакалки;  
Гантели;  
Штанга тренировочная;  
Велоэллипсоид;  
Степ доска;  
Медицинбол;  
Волновой тренажер;  
Скамья для отжимания.

## 5.1. Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб, для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение. 2019. — 255 с.: ил. — ISBN 978-5-09-067771-4.9 (электронный учебник)

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт];
2. Бишаева А. А. Физическая культура. Москва Издательский центр «Академия» 2012 г. (электронный учебник)

### Дополнительные источники:

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности,(метод. Рекомендации) состав. Гриднев В.А., Груздев А.И., Гамбов – изд-во ТГТУ – 2007- 10 стр.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста, учебно – методическое пособие, сост. Беланов А.Э.: Издательство Федеральное агентство по образованию ВГУ г. Воронеж, 2005 г. – 23 стр.
3. Меры безопасности на уроках физической культуры( все для учителя физкультуры), учебно – методическое пособие Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г. Киселев П.А., Попова Р.Н. – Волгоград: Изд-во Волг ГУ, 2003-150стр.

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов, сдача нормативов ГТО, выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>
<p><b>Знания:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических</li> </ul>	<p>Тестирование</p>



	<p>функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико- гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul>	
--	--	--