

Министерство образования Камчатского края
филиал краевого государственного профессионального образовательного
бюджетного учреждения «Камчатский индустриальный техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной дисциплины
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

по профессии

09.01.03 ОПЕРАТОР ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И РЕСУРСОВ

п. Усть-Камчатск
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
протокол методического совета

№ _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора КГПОБУ

«Камчатский индустриальный техникум»

_____ Н.В. Чапанова

« _____ » _____ 2024 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», приказа Минпросвещения России от 11.11.2022 № 974 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов».

Организация разработчик:

филиал краевого государственного профессионального образовательного бюджетного учреждения «Камчатский индустриальный техникум»

Разработчик:

Бочка А.В. – руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии: 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

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:

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

1. 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
Раздел 1. Легкая атлетика		18 ч.	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 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 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 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 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: Совершенствование техники спринтерского бега Спринт 60 м., 100 м. Практические занятия: Бег на короткие дистанции	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

<p>Тема 1.4 Эстафетный бег</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) совершенствование тактики эстафетного бега; 2) эстафета 4x100 м.; 3) эстафета 4x400 м.;</p> <p>Практические занятия: Выполнение эстафеты</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 1.5 Прыжки</p>	<p>Содержание учебного материала: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;</p> <p>Практические занятия: Выполнение прыжков</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 1.6 Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала: Совершенствование техники метания гранаты; Метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 гр.;</p> <p>Практические занятия: Метание гранаты с разбега</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 1.7 Кроссовая подготовка Преодоление подъемов</p>	<p>Содержание учебного материала: Тактико-технические особенности преодоления подъемов; Практическая реализация. Бег 3x2000 м.</p> <p>Практические занятия: Тактико-технические особенности преодоления подъемов</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 1.8 Толкание ядра</p>	<p>Содержание учебного материала: Совершенствование техники толкания ядра;</p> <p>Практические занятия: Толкание ядра</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 1.9 Челночный бег</p>	<p>Содержание учебного материала: Челночный бег 10x10;</p> <p>Практические занятия:</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>

	Челночный бег		
Раздел 2. Спортивные игры		24 ч.	
Тема 2.1 ВОЛЕЙБОЛ (8ч.)	Содержание учебного материала: 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 Верхняя передача мяча в прыжке Прием мяча снизу двумя руками	2	

	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 ФУТБОЛ (8ч.)	Содержание учебного материала: 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.)	Содержание учебного материала: 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	
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики, аэробики		8 ч.	
Тема 3.1 Вводное занятие (виды гимнастики)	Содержание учебного материала: Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	<p>Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.</p>	1	
	<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	
	ЗАЧЕТ	2 ч.	
ИТОГО: 1 семестр		50 ч.	
РАЗДЕЛ 4. Лыжная подготовка		18 ч.	
Тема 4.1	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Лекция</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	
Раздел 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (профессионально ориентированное содержание)		48 ч.	
Учебно - тренировочные занятия (освоение комплексов упражнений для различных групп профессий)			

Тема 5.1 Легкая атлетика (16 ч.)	Содержание учебного материала: 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 (подготовка норм ГТО)	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 (подготовка норм ГТО)	2	
	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу до 20 мин.	2	

<p>Тема 5.2 Гимнастика с элементами акробатики и аэробики (10 ч.) Основная гимнастика (обязательный вид)</p>	<p>Содержание учебного материала: 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.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
	<p>Равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине</p>	2	
	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. пресс за 30 с.-учет</p>	2	
	<p>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</p>	2	
	<p>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</p>	2	
<p>Спортивные игры (практические занятия)</p>			
<p>Тема 5.3 Футбол (18ч.)</p>	<p>Содержание учебного материала. Повторный инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
	<p>Повороты с мячом и вытеснение игрока. Приемы игры головой</p>	2	
	<p>Тренировка быстроты полач и обработки мяча</p>	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	4	
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	Дифференцированный зачет (выполнение контрольных нормативов)	2	
ИТОГО: 2 семестр		66 ч.	
Всего за курс		116 ч.	

2. 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. Овладение 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)

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];

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>Умения: 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"> – выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов, сдача нормативов ГТО, выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>
<p>Знания: 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"> – перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических 	<p>Тестирование</p>

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