

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.12 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно - диспетчерской)
службы**

пгт Медведево, 2023

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023г.
Председатель О.А.Федотова



Заместителя директора по УР
О.А.Федотова
2023 г.

Составитель:

Коньшев А. Ю. руководитель физической культуры ГБПОУ Республики Марий Эл «Автомобильный техникум»

Рабочая программа по учебному предмету ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012г. №413);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: **38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы** (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013г. №692, в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 09.04.2015 N 389, Минпросвещения РФ от 13.07.2021 N 450) с учетом:
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з);
- Письма Минпросвещения России от 20.07.2020 N 05-772 «О направлении инструктивно - методического письма» - Инструктивно-методическое письмо по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования;
- Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин общеобразовательного цикла, курсов в соответствии с требованиями ФГОС СОО в ГБПОУ Республики Марий Эл «Автомобильный техникум».

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1 Цель и задачи программы учебной дисциплины.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ.....	5
1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.12 Физическая культура.....	7
1.1 Личностные результаты.....	7
1.2 Метапредметные результаты.....	8
1.3 Предметные результаты.....	9
II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4.1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины.....	20
4.2 Информационное обеспечение обучения учебной дисциплины.....	22
V. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
Приложение 1.....	28
Приложение 2 Лист изменений (исправлений, дополнений), внесенных в рабочую программу дисциплины, курса.....	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и задачи программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования: **38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы** технологического профиля профессионального образования.

В соответствии с требованиями Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", ФГОС СОО, целью реализации программы является:

- развитие физических качеств и способностей обучающихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение обучающимися технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение обучающимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение обучающимися компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование у обучающихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья обучающихся, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение обучающимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры и др.), а так же из национальных видов спорта и народных игр;
- развитие у обучающихся основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемыми жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина ОУП.12 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл и относится к учебным предметам, являющимися общими для включения в общеобразовательный цикл всех учебных планов. Учебная дисциплина ОУП.12 Физическая культура относится к предметной области ФГОС среднего общего образования Физическая культура программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования: 38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно - диспетчерской) службы технологического профиля профессионального образования реализуется учебный план технологического профиля обучения, в связи с этим учебная дисциплина Физическая культура изучается на базовом уровне.

1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	108
Всего учебных занятий	
в том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	106
Самостоятельная работа Подготовка выступлений по заданным темам, докладов, рефератов, эссе, индивидуального проекта с использованием информационных технологий	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

1.1 Планируемые личностные результаты обучения:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

1.2 Планируемые метапредметные результаты обучения:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Планируемые метапредметные результаты обучения

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления

существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

1.3 Предметные результаты

Выпускник научится:

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

— ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

— осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

— определять функциональную направленность упражнений из современных

оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

— планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

— тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

— выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям; — выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.); — выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры); — выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться:

— характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

— самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);

— характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

— проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

— пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

- выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Теоретическая часть

Теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней. Индивидуальная подготовка корректирующей направленности. Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок. Требования безопасности.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Практическая часть

Формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Методико-практические занятия, предусматривающие личностную направленность и вариативность образования, его дифференциацию и индивидуализацию, направленные на раскрытие дарований человека через изучение физической культуры на базовом уровне; овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими

упражнениями.

Легкая атлетика.

Бег. Старты: высокий, низкий, лежа, в эстафетном беге. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3×10 и 10×10 м. Бег средней и высокой интенсивности на 250—350 м (девушки) и 350—450 м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и высоту избранным способом. Тройной прыжок.

Спортивные игры – « Баскетбол»

Передвижение в нападении и защите. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, передача мяча от головы. Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Ведение мяча. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, броски над головой сбоку (крюком) с места, в движении, в прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Двусторонняя игра. Правила игры в баскетбол.

Гимнастика

Строевые упражнения. Совершенствование умений и навыков, полученных в предыдущих классах. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.

Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами по точным способом и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для юношей

Лазанье по канату избранным способом с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу — канат сбоку и канат между ног).

Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см). При разучивании упражнения сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см, 115—120 см).

Лыжная подготовка

Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Эстафеты. Передвижение классическим и свободным стилем до 4 км (девушки) и до 6 км

(юноши). Прохождение дистанции на результат: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Кроссовая подготовка

Старт группой. Преодоление ям, канав, бугров, кустарника на дистанции. Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин (девушки), до 6 км и до 25 мин (юноши).

Конькобежная подготовка

Переход с одной дорожки на другую при беге на средние и длинные дистанции. Бег со средней скоростью на дистанции: до 1500 м (девушки) и до 2500 м (юноши). Бег на 500 м на результат.

Подвижные, народные и спортивные игры

Подвижные и народные игры следует подбирать совместно с обучающимися с перспективой использования их во внеурочное время.

Спортивные игры – «Волейбол»

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой. Последовательность выполнения в игре переката на спине и переката на груди. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками в зонах. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.

Настольный теннис.

Совершенствование техники игры. Изучение правил игры. Приемы подачи. Нападающий удар.

Контрольно-оценочный раздел

Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре в на 1 курсе.

Футбол

Остановка мяча грудью. Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника ногой в выпаде и в подкате, толчком плеча. Вбрасывание мяча из за боковой линии. Техника игры вратаря. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении без фазы полета, с фазой полета. Отбивание мяча одной рукой в падении. Отбивание мяча кулаком. Перевод мяча. Двусторонняя игра.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Задания для обучающихся
1-2	Введение	2	Изучают технику безопасности во время занятий физической культурой: техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, подвижным и народным играм, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, плаванию, на спортивных соревнованиях. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и само страховки; неблагоприятные погодные условия. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	Утренняя зарядка
Раздел 1. Теоретическая часть				
3-4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	Диагностируют состояние своего организма, изучают его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Утренняя зарядка
Раздел 2. Практическая часть				
5-6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	2	Легкая атлетика — массовый вид спорта. Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья,	Бег
7-8	Высокий и	2	восстановления и реабилитации после травм и болезней. Приобретают специальные знания	Бег

	низкий старт, стартовый разгон, финиширование		о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.	
9-10	Развитие силовой выносливости	2	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.	Бег
11-12	Бег на короткие дистанции Бег 100 м	2	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.	Бег
13-14	Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	2	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.	Бег
15-16	Развитие скоростной выносливости	2	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.	Бег
17-18	Метание гранаты весом 700 гр.	2	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге. Метание гранаты на дальность	Бег
19-20	Равномерный бег	2	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.	Зарядка
21-22	Бег с различной скоростью	2	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.	Бег
23-24	Баскетбол. Правила игры в баскетбол	2	Осваивают тактику игры. Передвижение в нападении и защите. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, передача мяча от головы.	Утренняя зарядка
25-26	Ловля и передача мяча, ведение	2	Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Ведение мяча. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, броски над головой сбоку (крюком) с места, в движении, в прыжке, после ловли мяча.	Утренняя зарядка
27-28	Приемы овладения мячом	2	Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Двусторонняя игра. Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из-за спины.	Утренняя зарядка
29-30	Броски мяча в корзину	2	Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по	Утренняя зарядка

			кольцу до попаданий при длине зала 24 м (юноши: 35 с — отлично, 50 с — хорошо; девушки: 40 с — отлично, 60 с — хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 по паданий — отлично, 4 попадания — хорошо; девушки: 5 попаданий — отлично, 3 попадания — хорошо); оценка за игру: умение играть в команде — отлично, умение играть — хорошо.	
31-32	Приемы техники защиты	2	Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попаданий при длине зала 24 м (юноши: 35 с — отлично, 50 с — хорошо; девушки: 40 с — отлично, 60 с — хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 по паданий — отлично, 4 попадания — хорошо; девушки: 5 попаданий — отлично, 3 попадания — хорошо); оценка за игру: умение играть в команде — отлично, умение играть — хорошо.	Утренняя зарядка
33-34	Тактика нападения	2	Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попаданий при длине зала 24 м (юноши: 35 с — отлично, 50 с — хорошо; девушки: 40 с — отлично, 60 с — хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 по паданий — отлично, 4 попадания — хорошо; девушки: 5 попаданий — отлично, 3 попадания — хорошо); оценка за игру: умение играть в команде — отлично, умение играть — хорошо.	Утренняя зарядка
35-36	Гимнастика	2	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых приемов и упражнений.	Утренняя зарядка
37-40	Упражнения на гимнастических снарядах	4	Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих в парах, с малым теннисным мячом. Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату.	Утренняя зарядка
41-42	Прыжки	2	Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту.	Утренняя зарядка
43-44	Лыжная подготовка	2	Осваивают, закрепляют и совершенствуют техники лыжных ходов: свободным, классическим, коньковым. Классические лыжные ходы: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, одновременный с дополнительным отталкиванием.	Прохождение 3 км
45-48	Лыжные ходы	4	Демонстрируют переходы с хода на ход во время движения по лыжне с учетом рельефа местности и состояния снежного покрова. Демонстрируют передвижение до 6 км.	Прохождение 3 км

			Проходят дистанцию результат 5 км.	
49-53	Переход с хода на ход	4	Демонстрируют переходы с хода на ход во время движения по лыжне с учетом рельефа местности и состояния снежного покрова. Демонстрируют передвижение до 6 км. Проходят дистанцию результат 5 км.	Прохождение 3 км
54-57	Прохождение дистанции	4	Демонстрируют переходы с хода на ход во время движения по лыжне с учетом рельефа местности и состояния снежного покрова. Демонстрируют передвижение до 6 км. Проходят дистанцию результат 5 км.	Прохождение 3 км
58-62	Подготовка и участие в соревнованиях	4	Осваивают, закрепляют и совершенствуют техники лыжных ходов: свободным, классическим, коньковым. Классические лыжные ходы: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, одновременный с дополнительным отталкиванием. Демонстрируют переходы с хода на ход во время движения по лыжне с учетом рельефа местности и состояния снежного покрова. Демонстрируют передвижение до 6 км. Проходят дистанцию результат 5 км.	
63-66	Подвижные, народные и спортивные игры	4	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных подвижных игр	Утренняя зарядка
67-70	Волейбол. Правила игры в волейбол.	4	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой.	Утренняя зарядка
71-74	Приемы техники работы с мячом	4	Последовательность выполнения в игре переката на спине и переката на груди. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками в зонах. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.	Утренняя зарядка
75-78	Тактика нападения	4	Последовательность выполнения в игре переката на спине и переката на груди. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками в зонах. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.	Утренняя зарядка
79-82	Совершенствование выполнения тактических приемов	4	Последовательность выполнения в игре переката на спине и переката на груди. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками в зонах. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.	Зарядка
83-84	Настольный теннис. Правила игры	2	Совершенствуют техники и тактики игры в избранном виде.	Утренняя зарядка
85-88	Техника игры в теннис	4	Соревновательная и судейская деятельность.	

89-93	Контрольно-оценочный раздел	4	Сдают нормативы	Утренняя зарядка
94-95	Футбол. Правила и игры	2	Совершенствуют тактику игры: остановка мяча грудью. Обманные движения. Отбор мяча у соперника подкатом. Обводка соперника. Зонная и персональная защита.	Утренняя зарядка
96-100	Тактика игры в футбол	4	Двусторонняя игра. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Двусторонняя игра.	Утренняя зарядка
101-103	Совершенствование выполнения тактических приемов	2	Двусторонняя игра. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Двусторонняя игра.	Утренний бег
104-106	Подготовка и участие в соревнованиях	2	Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки	Утренний бег
106-108	Дифференцированный зачет	2	Сдают нормативы	Утренний бег
ИТОГО		108		

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

Освоение программы учебной дисциплины Физическая культура предполагает наличие:

- спортивного зала гимнастического;
- раздевалки для обучающихся(шкафчики, гимнастические скамейки);
- душевые и туалет для обучающихся;
- зоны рекреации для проведения динамических пауз(перемен);
- кабинет преподавателя;
- рабочий стол;
- стулья;
- шкафы;
- книжные (полки);
- шкаф для одежды;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура»;

Для гимнастики:

- перекладина - 2 шт.,
- конь гимнастический – 1 шт.,
- мостик подкидной – 1 шт.,
- кольца (пар) – 1,
- канат для перетягивания – 1
- скамейка гимнастическая – 5,
- стойка для прыжков в высоту (пар) – 1
- планка металлическая для прыжков – 1
- скакалка – 20 шт.,
- обручи – 6 шт.,
- маты гимнастические – 10 шт.,
- гири (16 кг) – 2 шт.,
- мяч набивной – 1 шт.

Для легкой атлетики:

- гранаты весом 500 и 700 г – 5 шт.,
- флажок судейский – 4 шт.
- секундомер – 2,
- эстафетная палочка – 4
- Аптечка – 1

Лыжный инвентарь:

Лыжи пластиковые с креплениями (пар) – 2, палки лыжные (пар) – 46, ботинки лыжные (пар) – 23

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные – 10 шт.,
- мячи волейбольные – 5 шт.,
- мячи футбольные – 4 шт.,
- щит баскетбольный с кольцами – 2,
- сетка волейбольная – 1,
- сетка для настольного тенниса – 1,
- насос – 1,
- свисток судейский – 2,
- форма волейбольная - 6 комплектов,
- форма футбольная – 6 комплектов,
- форма баскетбольная – 9 комплектов,
- шахматы-2шт.,
- шашки-4шт.

Материально-технические условия реализации основной образовательной программы формируются с учетом:

- требований ФГОС СОО;
- положения о лицензировании образовательной деятельности, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. N 966;
- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.6.2553-09 "Санитарно-эпидемиологические требования к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 сентября 2009 г. N 58 (зарегистрированных Министерством юстиции Российской Федерации 05.11.2009 г., регистрационный N 15172.Российская газета, 2009, N 217);
- помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 №МД-1552/03«Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием.»

4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

1. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 9 изд. – М.: Просвещение, 2021. – 271 с.: ил.
3. Пельменев В.К., Конеева В.Г. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Юрайт, 2021
4. Погадаев Г. И. Физическая культура. 10—11 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2019.
5. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
7. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
9. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
10. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
11. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО. – С-Петербург: Лань, 2021. – 56 с.
12. Погадаев Г. И. Физическая культура. 10—11 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа, 2019
13. Погадаев Г. И. Физическая культура. 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2019.

Интернет-ресурсы

1. В. И. Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. Организаций [Электронный ресурс] / М.:

Просвещение, 2017. — 191 с. Режим доступа:

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-metodicheskie-rekomendacii>

2. А. Б. Муллер Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа:

<https://urait.ru/bcode/433532>

3. А.П. Матвеев Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень [Электронный ресурс] / М.: Просвещение, 2019. — 319с. Режим доступа:

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev>

4. Г.И. Погадаев. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. Учреждений [Электронный ресурс] / М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. Режим доступа:

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>.

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
Личностные результаты	
-Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	Наблюдения в ходе проведения учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося
-Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	Проведение спортивных подвижных игр со студентами техникума, в других образовательных организациях. Участие во внутриучрежденческой конференции «Взгляд в будущее».
-Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.

как условием успешной профессиональной и общественной деятельности.	
-Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
-Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	Ежедневные наблюдения в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности. Представляются в виде характеристики обучающегося.
Метапредметные результаты	
-Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. Защита индивидуального проекта или исследовательской работы.
-Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. Защита индивидуального проекта или исследовательской работы.

различных методов познания	
-Уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы дисциплины.
-Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы дисциплины.
Предметные результаты	
-Ориентировать в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участвовать в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта	Устный опрос, беседа. Фронтальный контроль. Индивидуальный контроль. ПР № 8, 9, 10, 12
-Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;	Устный опрос, беседа. Фронтальный контроль. Индивидуальный контроль. ПР № 2, 3, 17, 18, 20

-Ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.	Фронтальный контроль. Индивидуальный контроль. Беседа.
-Осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности.	Фронтальный контроль. Индивидуальный контроль. Беседа.
-Определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела.	Фронтальный контроль. Индивидуальный контроль. Беседа.

<p>-Планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами.</p>	<p>Фронтальный контроль. Индивидуальный контроль. Беседа.</p>
<p>-Тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.</p>	<p>Приложение 1 Требования к двигательной подготовленности обучающихся</p>
<p>-Выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям; выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, стретчинг и др.); выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, спортивные игры).</p>	<p>Фронтальный контроль. Индивидуальный контроль. Беседа.</p>

Приложение 1

Примерные требования к двигательной подготовленности обучающихся в техникуме

Упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бегна 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бегна 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3×10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10×10 м, с	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.10	12.00	
Бег на 3000 м, мин, с	14.00	15.30		—	Безучета времени	
Бегна 5000 м	—	Безучета времени		—	—	
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гранаты 500 г, м	—	—		17	12	
Метание гранаты 700 г, м	28	24		—	—	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, м, с	3,50	2,20	—	—		
Подтягивание в висе, колво раз	11	7	—	—		
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, колво раз	—	—	22	16		
Бег на лыжах на 3 км, мин,	—	—	19.00	20.30		

с					
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00	—	Безучета времени	
Бег на лыжах на 10 км	—	Безучета времени	—	—	
Бег на коньках на 500 м, мин, с	1.20	1.40	1.40	2.00	
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—	11.00	12.50	
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00	—	Безучета времени	
Кроссна 5000 м	—	Безучета времени	—	—	
Плавание на 50 м, мин, с	0.42	Безучета времени	1.03	Безучета времени	

**Примерные требования к двигательной подготовленности обучающихся
в техникуме**

Упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бегна 30 м, с	4,6	5,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,1	5,7	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бегна 100 м, с	14,2	14,9		16,0	16,8	
Челночный бег 3×10 м, с	7,5	8,0		8,5	9,1	
Челночный бег 10×10 м, с	27,0	29,0		32,0	35,6	
Шестиминутный бег, м	1450	1250		1250	1050	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.00	11.50	
Бег на 3000 м, мин, с	13.00	15.00		—	Без учета времени	
Бегна 5000 м	—	Без учета времени		—	—	
Прыжок в длину с места, см	225	215		190	165	
Прыжок в длину с разбега, см	440	390		360	290	
Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	120	105		
Метание гранаты 500 г, м	-	-	18	13		
Метание гранаты 700 г, м	32	26	-	-		
Лазанье по канату, м, см	5,80	4,00	-	-		
Лазанье по канату без помощи ног, м, см	4,00	2,50	-	-		
Подтягивание в висе, колво раз	12	10	-	-		
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, колво раз	-	-	25	20		

Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-18,30		20,00		
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	на 3	29,00		-	Безучет авремен и	
Бег на лыжах на 10 км	-	Безучет авремен и		-	-	

Лист изменений (исправлений, дополнений), внесенных в рабочую программу дисциплины, курса

№ п/п	Раздел, тема	Вид изменений (объем времени, порядок освоения разделов, тем, содержание заданий для практических, лабораторных, самостоятельных работ и др.)	Причина внесения изменения	Рассмотрено на заседании ЦМК	Председатель ЦМК (ФИО, подпись)

