

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»
Многопрофильный колледж



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Профиль **технологический**

Форма обучения **очная**

Магнитогорск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 года №413 с учётом требований Федерального государственного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.01 Компьютерные системы Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» 05 2022 г. №352

Организация-разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

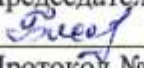
Разработчик:

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  /С.К. Габидуллина

ОДОБРЕНО

Предметной/предметно-цикловой
комиссией «Физическая культура и БЖ»

Председатель

 /А.Б.Биккулова
Протокол № 6 от 25.01.2023 г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 08.02.2023 г.

Рецензент: Доцент кафедры спортивного совершенствования ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова. Кандидат педагогических наук.

 / Р.Р. Вахитов /

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11	
6 ПРИЛОЖЕНИЕ 1	16
7 ПРИЛОЖЕНИЕ 2	17
8 ПРИЛОЖЕНИЕ 3	18
9 ПРИЛОЖЕНИЕ 4	20

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерная система и комплексы. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «*Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности*».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основа безопасности жизнедеятельности».

Учебная дисциплина «Физическая культура» является предшествующим для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

Личностные результаты	
ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
Метапредметные результаты	
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Предметные результаты	
ПР61	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);
ПР62	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР64	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР65	владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
ПР66	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в т.ч. в форме практической подготовки	<i>не предусмотрено</i>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	116
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
самостоятельная работа	<i>не предусмотрено</i>
промежуточная аттестация	<i>дифференцированный зачёт</i>
Промежуточная аттестация <i>дифференцированный зачёт</i>	

3.2 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	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3		
Раздел 1 Теоретический раздел		-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Дидактические единицы, содержание	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы, разработке индивидуального проекта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.			
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Дидактические единицы, содержание	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и			

	профессия. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Дидактические единицы, содержание	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.			
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Дидактические единицы, содержание	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	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.			
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Дидактические единицы, содержание	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Дидактические единицы, содержание	-	ОК 08	ПР62, МР 2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств,			

	психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
Раздел 2 Практический раздел		116	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
Тема 2.1 Легкая атлетика	Дидактические единицы, содержание	20	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30,60,100 м, эстафетный бег 4 x100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину.	-		
	В том числе практических занятий	20		
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	8		
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	8		
	Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	4		
Тема 2.2 Баскетбол	Дидактические единицы, содержание	24	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), тактика игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	-		
	В том числе практических занятий	20		
	Тема 3.1 Техника владения мячом	14		
	Тема 3.2 Игровая подготовка	8		
	Тема 3.3 Правила игры	2		
Тема 2.3 Настольный теннис	Дидактические единицы, содержание	8	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.	-		
	В том числе практических занятий	8		
	Тема 4.1 Техника игры	2		
	Тема 4.2 Правила игры	1		
	Тема 4.3 Игровая подготовка	5		
Тема 2.4 Бадминтон	Дидактические единицы, содержание	8	ОК 08	ПР61,ПР63,

	Стойки, передвижения, удары, подачи, смеш, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.	-		ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	В том числе практических занятий	8		
	Тема 5.1 Техника игры	2		
	Тема 5.2 Правила игры	1		
	Тема 5.3 Игровая подготовка	5		
Тема 2.5 Волейбол	Дидактические единицы, содержание	22	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	-		
	В том числе практических занятий	20		
	Тема 6.1 Техника игры	14		
	Тема 6.2 Правила игры	2		
	Тема 6.3 Игровая подготовка	6		
Тема 2.6 Мини-футбол	Дидактические единицы, содержание	14	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	В том числе практических занятий	14		
	Перемещения, удар по мячу, остановка мяча, ведение мяча, игра вратаря. Тактика игры	-		
	Тема 7.1 Техника игры	4		
	Тема 7.2 Правила игры	2		
	Тема 7.3 Игровая подготовка	8		
Тема 2.7 Общая физическая подготовка	Дидактические единицы, содержание	14	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65 ПР 66, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Круговой метод тренировки для развития физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в	-		

	парах, с предметами.			
	В том числе практических занятий	14		
	Тема 8.1 Упражнения для развития физических качеств	10		
	Тема 8.2 Комплексы упражнений	4		
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика	Дидактические единицы, содержание	6	ОК 08	ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2 Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3,3о08.4
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную ёмкость лёгких. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья Специальные комплексы на все группы мышц. Специальные комплексы упражнения для развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-		
	В том числе практических занятий	6		
	Тема 9.1 Основы тренировочного процесса	1		
	Тема 9.2 Комплексы упражнений	5		
Всего:		116		

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

Тип и наименование специального помещения	Оснащение специального помещения
Спортивный комплекс	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажёры, в т. ч. велотренажер, силовой; Весы медицинские; Оборудование для электронного стрелкового тира: лазерное оружие, обучающие программы, электронная мишень Спортивный комплекс Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); Ворота для мини-футбола; Турник двойной; Брусья (комплект); Рукоход "Волна"; Стенка гимнастическая (комплект); Полоса препятствий "Разрушенный мост"; Полоса препятствий "Лабиринт"; Полоса препятствий "Забор с наклонной доской"; Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами"; Полоса препятствий "Одиночный окоп" Спортивный комплекс Спортивный зал Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель; Щиты баскетбольные пластик 180*105; Кольца баскетбольные (амортизационные); Стойка волейбольная; Табло универсальное; Щиты с баскетбольными держателями с кольцами; Сетка защитная спортивная; Шведские стенки
Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного оборудования	Шкафы, стеллажи для хранения спортивного оборудования, инструментов и расходных материалов.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2012. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 24.04.2023). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2023. — 279 с. — ISBN 978-5-406-11454-4. — URL: <https://book.ru/book/949202> (дата обращения: 24.04.2023). — Текст : электронный. - Загл. с экрана.
2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков; МГТУ. - Магнитогорск: МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. – Макрообъект.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

MS Windows 7 (подписка Imagine Premium), MS Office 2007, 7 Zip

Интернет-ресурсы:

- 1 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Режим доступа: <https://user.gto.ru/user/login>, свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.
- 2 Олимпийский комитет России: <https://olympic.ru>
- 3 Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

5.1 Текущий контроль

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты (умения, знания)	Наименование оценочного средства	Критерии оценки
1	Тема 2.1 Легкая атлетика	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Бег на короткие дистанции 2.Бег на средние дистанции 3.Бег на длинные дистанции 4.Прыжки с места в длину	Смотри ниже
2	Тема 2.2 Баскетбол	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Броски из под кольца 2.Штрафной бросок	Смотри ниже
3	Тема 2.3 Настольный теннис	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2,	1.Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром 2.Подача: по прямой, по диагонали	Смотри ниже

		Зо08.3, Зо08.4		
4	Тема 2.4 Бадминтон	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Набивание волана (кол-во раз) 2.Техника выполнения подачи	Смотри ниже
5	Тема 2.5 Волейбол	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Верхняя передача (над собой) 2.Верхняя передача (в парах) 3. Подача мяча через сетку (5 подач)	Смотри ниже
6	Тема 2.6 Мини-футбол	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1. Жонглирование мяча 2..Удар по воротам (кол-во попаданий)	Смотри ниже
7	Тема 2.7 Общая физическая подготовка	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)кол-во раз за 1 мин 3.Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Смотри ниже
8	Тема 2.8 Атлетическая гимнастика	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	Жим штанги лежа (% от массы тела)	Смотри ниже

Критерии оценок контрольных нормативов:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
1000м (юноши) /500м (девушки)	3.35,0	3.50,0	4.05,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
3000 м (юноши) /2000 м (девушки)	14.00,0	14.30,0	15.00,0	11.45,0	12.00,0	12.30,0
Прыжки с места в длину	230 см	220см	210 см	170 см	160 см	150 см
Баскетбол						
Броски из под кольца	9	8	7	8	7	6

Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	3	1	3	2	1
Настольный теннис						
Набивание мяча: ладонной поверхностью	25	20	15	25	20	15
тыльной поверхностью	25	20	15	25	20	15
ребром	3	2	1	3	2	1
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3
Бадминтон						
Набивание волана (кол-во раз)	25	20	15	25	20	15
Выполнение подачи по диагонали	7	6	5	7	6	5
Волейбол						
Верхняя передача (над собой)	25	20	15	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	20	15	10	20	15	10
Подача мяча через сетку (5 подач)						
Мини-футбол						
Жонглирование мяча	15	10	5	-	-	-
Удар по воротам (5 попаданий)	5	4	3	-	-	-
Общая физическая подготовка						
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	160	150	140	150	140	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
Атлетическая гимнастика						
Жим штанги лежа (% от массы тела)	60%	50%	40%	-	-	-

5.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения учебного предмета «Физическая культура» и позволяет определить качество и уровень её освоения.

Форма промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» – дифференцированный зачёт

Результаты обучения	Оценочные средства для промежуточной аттестации
ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4	Контрольные нормативы (ГТО)

Критерии оценки дифференцированного зачёта

– «Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

– «Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

– «Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

– «Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВКЛЮЧАЯ АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При проведении теоретических и практических/лабораторных занятий используются следующие педагогические технологии:

№ п/п	Название образовательной технологии и (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения	Цель использования образовательной технологии	Планируемый результат использования образовательной технологии	Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности
1	Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.)	создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития.	• освоение материала, • развитие когнитивных навыков обучающихся • находить основания результативности в игровой деятельности; • мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат	• Организация игрового пространства. • Учёт индивидуальности каждого ребёнка. • Организация и проведение игры. • Правила игры. • Количество участников игры. • Диалог в процессе игры. • Темп игры. • Продолжительность игры. • Поощрение участников игры. • Подведение итогов игры.
2	Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)	содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья	обеспечить сохранение и приумножение здоровья	• обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр. • закаливание, • воспитание физических качеств

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Разделы/темы	Темы практических занятий	Количество часов	Требования ФГОС СОО (уметь)
Раздел 2 Практическая часть			
Тема 2.1 Легкая атлетика	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	8	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	8	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	4	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
Тема 2.2 Баскетбол	Тема 3.1 Техника владения мячом	14	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 3.2 Игровая подготовка	8	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 3.3 Правила игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
Тема 2.3 Настольный теннис	Тема 4.1 Техника игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 4.2 Правила игры	1	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 4.3 Игровая подготовка	5	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
Тема 2.4 Бадминтон	Тема 5.1 Техника игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 5.2 Правила игры	1	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 5.3 Игровая подготовка	5	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
Тема 2.5 Волейбол	Тема 6.1 Техника игры	14	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 6.2 Правила игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 6.3 Игровая подготовка	6	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
Тема 2.6 Мини-футбол	Тема 7.1 Техника игры	4	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 7.2 Правила игры	2	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 7.3 Игровая подготовка	8	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
Тема 2.7 Общая физическая подготовка	Тема 8.1 Упражнения для развития физических качеств	10	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Тема 8.2 Комплексы упражнений	4	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика	Тема 9.1 Основы тренировочного процесса	1	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Тема 9.2 Комплексы упражнений	5	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
ИТОГО		116	

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
			Тест	Тест, лекции на образовательном портале
№1	Раздел 1 Теоретическая часть	ПР62, МР 2	Тест	Тест, лекции на образовательном портале
№2	Раздел 2 Практическая часть	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы (ГТО)	
№3	Тема 2 Легкая атлетика	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы (ГТО)	1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200 м) 2. Бег на средние дистанции (800, 1000 м) 3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 м) 4. Прыжки в длину. 5. Челночный бег.
№4	Тема 3 Баскетбол	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	1. Техника выполнения броска из-под кольца. 2. Техника выполнений штрафного броска.
№5	Тема 4 Настольный теннис	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	1. Набивание мяча 2. Техника выполнения подачи.
№6	Тема 5 Бадминтон	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	1. Набивание волана. 2. Техника выполнения подачи.
№7	Тема 6 Волейбол	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	1. Верхняя передача (над собой) 2. Техника выполнения передачи. 3. Техника выполнения подачи.
№8	Тема 7 Мини-футбол	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	1. Жонглирование мяча 2. Удар по воротам (5 попаданий)

№9	Тема 2.7 Общая физическая подготовка	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, МР2	Контрольные нормативы (ГТО)	1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)кол-во раз за 1 мин 3.Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
№10	Тема 2.8 Атлетическая гимнастика	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2	Контрольные нормативы	Комплекс упражнений на отдельные группы мышц
	Допуск к дифференцированному зачету	ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2		1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале)
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачёт		Контрольные нормативы (ГТО)	2. Техника владения двигательными умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ) 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты) 4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ).

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания ПК/ПЦК	Подпись председателя ПК/ПЦК
		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:		
	4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ п. 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы	В связи с приказами Минпросвещения РФ от 21.09.22г № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников» и от 21.07.23г №556 «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Минпросвещения РФ от 21.09.22г № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников» п. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы читать в новой редакции: Основная литература 1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531537 (дата обращения: 12.09.2023). 2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е издание. – М.: ООО «Русское слово – учебник»,	13.09.2023 г. Протокол № 1	

		2020. – 200 с.: ил. – (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01643-8 3. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 –е классы: базовый уровень: учебник / А.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 319, [1] с. : ил. ISBN 978-5-09-092097-1. 4. Матвеев А.П., Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник: издание в pdf – формате / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 6-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 158, [2] с.:ил. ISBN 978-09-101692-5 (электр.изд.). – Текст: электронный. ISBN 978-09-094658-2 (печ.изд.). 5. Погадаев Г.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник: издание в pdf-формате / Г.И. Погадаев. – 9-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2022. – 287, [1] с. ISBN 978-5-09-101693-2 (электр.изд.). – Текст: электронный. ISBN 978-5-09-095244-6 (печ.изд.). Дополнительная литература 1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков; МГТУ. - Магнитогорск: МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true. – Макрообъект. 2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы: учебник / Г.И. Погадаев; под ред. Игоря Акинфеева. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2023.- 109, [3] с.: ил. ISBN 978-5-09-103703-6.		