

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 19.01.04 «Пекарь»



г. Симферополь, 2021

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413);

– Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.);

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана для профессии 19.01.04 «Пекарь», входящей в укрупненную группу 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства»

Разработчик: Порохняч А.С., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ».

РАССМОТРЕНО на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель ЦМК _____ И.И. Насырова

УТВЕРЖДЕНО методическим советом

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель методического совета _____ М.И. Пальчук

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением общеобразовательной

Подготовки _____ И.И. Насырова

« ____ » _____ 20__ г.

Методист _____ Я.А. Донченко

« ____ » _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательной организации среднего профессионального образования ГБПОУ РК «Романовский колледж индустрии гостеприимства» в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 специальности среднего профессионального образования.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Изучение дисциплины завершается подведением итогов в форме дифференцируемого зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 19.01.04 «Пекарь», входящей в укрупненную группу профессий 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП: учебная дисциплина является базовой и входит в группу общеобразовательных дисциплин среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

личностных:

- осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
- проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

- соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением; демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

- проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»;

- демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

- проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

- осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

- проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп; сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

- соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака; психоактивных веществ, азартных игр и т.д.; сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

- заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

- проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;

- принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных

технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 277 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 185 часов;
 - самостоятельной работы обучающегося – 92 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы по предмету	277
Работа во взаимодействии педагога и обучающегося	185
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	181
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	92
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> различные формы внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях 	+
Промежуточная аттестация в форме	Зачет
Итоговая аттестация в форме	Д/зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				8	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала				
	1	Инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП	1	1
	2.	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования		1	1
Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	3.	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	Сочинение на тему: «Спорт это»	1	1
	4.	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.		1	1
	5.	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	Выучить понятия гиподинамия и гипокинезия	1	2
	6.	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.		1	2
	7.	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	Выполнение индивид. упр.	1	2

1	2		3	4	5
	8.	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания		1	2
Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности.					
Тема 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции(60м.,100 метров, 500м, 1000м, 2000м, 3000м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом. Техника эстафетного бега, передачи эстафеты. Прыжки в длину, многоскоки. Бег по пересеченной местности, интервальный бег, фартлек, равномерный, переменный, повторный, темповый, с изменением направления движения, бег в аэробной пульсовой зоне. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели, метание мяча весом 150гр., метание гранаты весом 500гр (дев.) , 700гр. (юн.). Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. Правила судейства соревнований. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов		69	
	Практические занятия				
	9.	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна.	ОРУ, утр.гимн	1	2
	10.	Опробование техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег.		1	2
	11.	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОФП, утр.гимн	1	2
	12.	Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Многоскоки		1	2
	13.	Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта.	Бег трусцой, утр. гигиенич.гимн.	1	2
	14.	Сдача контрольного норматива в беге на 60-100м.м.		1	2

1	2		3	4	5
	15.	Разучивание прыжка в длину с места: по элементам прыжка, в целом.	Упр. на развит.силы мышц ног (в индивид.порядке)	1	2
	16.	Закрепление и совершенствование прыжка в длину с места.		1	2
	17.	Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге: установка стартовых колодок, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног.	Выполн.прыжковых упр. (в индив.порядке)	1	2
	18.	Развитие прыгучести, многоскоки. Интервальный бег		1	2
	19.	Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафеты.	Подготовить доклад на тему «Эстафетный бег»	1	2
	20.	Передача эстафеты на месте и в движении. Равномерный бег. Тестирование в прыжке в длину с места		1	2
	21.	Закрепление двигательного навыка спринтерского бега (60-100м.).	Изучение теории метания снаряда	1	2
	22.	Виды легкоатлетических метаний, СУ метателя.		1	2
	23.	Метание теннисного мяча в вертикальные и горизонтальные цели: хват, отведение руки, скрестный шаг с одновременным отведением руки, метание мяча с места, с 1-3 с шагов разбега.	ОРУ, утр.гигиенич.гимн.	1	2
	24.	Подвижные игры.		1	2
	25.	Технические особенности бега на дистанции 200м. с низкого, с высокого старта.	Изучение техники бега на 200м	1	2
	26.	Старт, стартовый разбег, вход в вираж, бег по виражу, выход с виража.		1	2
	27.	Закрепление и совершенствование техники передачи эстафеты в соревновательной обстановке.	ОРУ, утренняя гимнастика	1	2
	28.	ОФП.		1	2
	29.	Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости (равномерный бег). Метание теннисного мяча: на точность; на дальность.	Бег трусцой, утренняя гимнастика	1	2
	30.	Развитие специальной выносливости, «интервальный бег». Тестирование в кроссовом беге 500 м-девушки, 1000 м.- юноши.		1	3
	31.	Тестирование. Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500 м- девушки, 1000 м.-юноши.	Бег трусцой, утр.гимн	1	3
	32.	Медленный бег чередующийся с ходьбой 5мин.		1	2
	33.	Подбор разбега в метаниях.	Сгиб., разгиб. рук в уп.лежа (в инд.пор.)	1	2
	34.	Метание т/мяча с полного разбега на дальность (на результат).		1	2

1	2		3	4	5
	35.	Развитие общей выносливости.	Бег трусцой, утр.гигиен.гимн.	1	2
	36.	Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности с изменением направления движения, с заданиями, с изменением скорости бега (12-15мин)		1	2
	37.	Кроссовый бег (2-3км) по пересечённой местности, темп разминочный.	Индивид. упр.	1	2
	38.	Спец. упр. бегуна. ОФП (растяжка). Подвижные игры		1	2
	39.	Специальные прыжковые упражнения.	Бег трусцой, упр. для развит.мышц ног (многоск, присед.)	1	2
	40.	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега (7-9 шагов разбега).		1	2
	41.	Акцент на технически правильном выполнении набегания на планку и отталкивании с неё.	Бег трусцой, ОРУ	1	2
	42.	ОФП.		1	2
	43.	Метания. Специальные упражнения метателя.	Изучение теории метания снаряда	1	2
	44.	Метание гранаты (имитация) с места, с 3 шагов разбега.		1	2
	45.	Обучение ритму полного разбега, подбор разбега.	СФП для п/п	1	2
	46.	ОФП. Кроссовая подготовка		1	2
	47.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.	Доклад «Влияние л.а. на организм»	1	2
	48.	Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.		1	2
	49.	Методические рекомендации в составлении комплексов разминки.	ОРУ, индивид. упр.	1	2
	50.	СФП легкоатлета.		1	2
	51.	Специальные упражнения метателя.	ОФП, утренняя гимнастика	1	2
	52.	Метание гранаты с места, 3 шагов разбега с полного разбега (имитация).		1	2
	53.	Челночный бег (опробование).	Бег трусцой, утр.гимн	1	2
	54.	Фартлек.		1	2
	55.	Развитие общей выносливости.	ОРУ, утренняя гигиеническая гимнастика	1	2
	56.	Кроссовый бег (3-4 км.) по пересеченной местности без учёта времени		1	2
	57.	Специальные упражнения бегуна.	ОФП, бег трусцой	1	2
	58.	ОФП.ППФП(подвижные игры).		1	2
	59.	Тестирование - челночный бег.	Бег трусцой, утр.гимн.	1	3
	60.	Специальная физическая подготовка легкоатлета. ППФП, ОФП		1	2

1	2		3	4	5
	61.	Правила соревнований.	Закр. правил и судейства соревнований	1	2
	62.	Судейство соревнований.		1	2
	63.	Совершенствование техники передачи эстафеты.	ОФП, ППФП	1	2
	64.	Совершенствование техники эстафетного бега.		1	2
	65.	ППФП.	Подготовить комплекс ОРУ	1	2
	66.	Спортивная игра по упрощённым правилам.		1	2
	67.	Проведение учащимися комплекса разминки.	СФП, бег трусцой	1	3
	68.	Специальные упражнения легкоатлета.		1	2
	69.	СФП. ОФП.	ОРУ, утр.гимн.	1	2
	70.	Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации		1	2
	71.	Тестирование: в беге на короткие дистанции 30-60-100м.	ОРУ, бег трусцой	1	3
	72.	Тестирование в прыжке в длину с места.		1	3
	73.	Тестирование в кроссовом беге: 2000м.-девушки, с учетом времени;	Бег трусцой, утр.гимн.	1	3
	74.	Тестирование в кроссовом беге: 3000м.-юноши с учетом времени;		1	3
	75.	Тестирование в кроссовом беге: 3000 м. – девушки, без учета времени	Бег трусцой	1	3
	76.	Тестирование в кроссовом беге: 5000м. – юноши, без учета времени		1	3
	77.	Пересдача тестирования.		1	3
	Самостоятельная работа обучающихся. ОФП, СФП, комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и физической зарядки. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила судейства соревнований			13	3
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча; приём мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия		24	

1	2	3	4	5
	Практические занятия			
78.	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов.	Ознакомление с теорией игры в волейбол ОРУ, утр.гимн.	1	2
79.	Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки.		1	2
80.	Расстановка. Перемещения. Опробование инвентаря.		1	2
81.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		1	2
82.	Правила судейства соревнований по волейболу. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи. Разновидности подач. Техника выполнения.	Выучить правила судейства сор. по волейболу	1	2
83.	Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра.		1	2
84.	Закрепление навыков техники выполнения подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой.	ОФП для п/п	1	3
85.	Подача мяча избранным способом, прием мяча после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Двусторонняя игра		1	2
86.	Закрепление навыков техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Подача мяча избранным способом.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	3
87.	Обучение технике приема мяча после подачи. Двусторонняя игра		1	2
88.	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Выполнение инд.упр	1	3
89.	Закрепление навыков приёма мяча после подачи.		1	2
90.	Подача мяча избранным способом. Двусторонняя учебная игра.	ОРУ, гигиенич.гимн.	1	2
91.	Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении		1	2
92.	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике нападающего удара.	СФП для п/п	1	2
93.	Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Двусторонняя учебная игра		1	2
94.	Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёму мяча после "блока", приёму мяча после нападающего удара.	Бег трусцой, утр.гигиен.гимн.	1	2
95.	Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.		1	2
96.	Закрепление навыков техники и тактики игры в защите, техники блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча после	Выполнение инд.упр	1	3

1	2		3	4	5
		нападающего удара.			
	97.	Работа в парах, в колоннах, в кругу. Двусторонняя игра		1	2
	98.	Совершенствование техники игры в защите.		1	3
	99.	Совершенствование техники игры в нападении.	Выполнение инд.упр	1	3
	100.	Совершенствование техники игры элементов игры: стойки, перемещения, приём мяча, нападающий удар, блокирование; в игровой ситуации.	ОФП, выполнение инд.упр	1	2
	101.	Учебная двухсторонняя игра.		1	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Утренняя гимнастика, упражнения для развития гибкости, прыгучести, беговые упражнения, подтягивания, упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, элементы акробатической комбинации. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила игры. Судейство соревнований			14	3
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов		18	
	Практические занятия				
	102.	Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу.	Изучение правил игры в баскетбол	1	2
	103.	Правила игры в баскетбол.		1	2
	104.	Основы техники владения мячом (дриблинг).	ОРУ, СФП для п/п	1	2
	105.	Обучение стойкам, перемещениям, поворотам.		1	2
	106.	Двусторонняя учебная игра	Индивид.упр	1	2
	107.	Закрепление навыков индивидуального владения мячом (дриблинг).		1	2
	108.	Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из исходного положения на месте.	Индивид.упр	1	2
	109.	Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений в движении, с отскоком от пола.		1	2

1	2		3	4	5
	110.	Жесты судей.	Изучение жестов судей в баскетболе	1	2
	111.	Двусторонняя учебная игра		1	2
	112.	Совершенствование индивидуального владения мячом (дриблинг).	ОРУ, утр.гигиенич.гимн	1	2
	113.	Закрепление навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола.		1	2
	114.	Судейство соревнований.	ОФП, утр.гимн.	1	2
	115.	Двусторонняя учебная игра		1	2
	116.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Выполнение индивид.упр	1	2
	117.	Передача мяча различными способами на месте.		1	2
	118.	Броски мяча по кольцу из различных исходных положений.	ОРУ, утр.гимн	1	2
	119.	Двусторонняя учебная игра		1	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения на мышцы спины, верхнего плечевого пояса; прыжковые упражнения (развитие прыгучести, прыжковой выносливости), беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость, упражнения на развитие быстроты. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила игры. Жесты судей			13	3
Тема 5. Спортивные игры. Настольный теннис.	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. Техника выполнения поддачи. Техника приёма и удара по мячу. Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Совершенствование техники и тактики игры в соревновательной ситуации		10	
	Практические занятия				
	120.	Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Обучение игровым стойкам.	Изучение теоретического материала игры в настольный теннис	1	2
	121.	Техника передвижений: скрестный ход, прыжковая техника передвижения, приставной шаг(ПШ), двухшажный: (ДЛ)-слева,(ДП)-справа, одношажный: ОЛ-слева, ОП-справа.		1	2
	122.	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой.	ОРУ, утр.гимн.	1	2

1	2		3	4	5
	123.	Поддача. Техника выполнения подачи. Правила игры.	СФП для п/п	1	2
	124.	Специальные упражнения теннисиста.		1	2
	125.	Техника приёма и удара по мячу. Технические приёмы: подрезка, срезка, накат		1	2
	126.	Поставка, топ-спин, топ-удар, сеча.	ОРУ, упр.на растягивание связок п/п	1	2
	127.	Техника и тактика игры в защите. Учебная двусторонняя игра		1	2
	128.	Техника выполнения подачи. Тактика игры, стили игры. Техника и тактика игры в нападении. Закрепление техники элементов игры в защите.	ОРУ, утр.гимн	1	2
	129.	Учебная двусторонняя игра. Правила соревнований. Судейство. Тестирование двигательных навыков		1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. ОФП-упражнения для мышц брюшного пресса, спины. Сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, СФП- упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, скорости реакции, прыгучести, координации. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика, физическая зарядка. Правила игры. Правила соревнований			13	3
Тема 6. Гимнастика.	Содержание учебного материала				
		Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Особенности составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач. Особенности использования данных видов гимнастики как средств физической подготовки. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения, движения рук, ног. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника		12	

1	2	3	4	5
	<p>выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стрейчинг-аэробике: общая характеристика стрейчинга. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Представлена комплексами строевой подготовки. В основу легли прикладная и атлетическая гимнастика (упражнения на шведской стенке, с гимнастической скамейкой, на скакалке, с обручами, комплексы круговой тренировки). Сдача контрольных нормативов</p>			
	Практические занятия			
	130. Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, на гимнастической скамейке.	ОРУ, упр.на растягивание	1	2
	131. Упражнения с собственным весом.		1	2
	132. Техника выполнения упражнений.	Выполнение индивид.упр	1	2
	133. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.		1	2
	134. Перестроения в колоннах, в шеренгах. ОРУ в движении.	Разучивание терминологии строевых упражнений	1	2
	135. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением.		1	2
	136. Наиболее доступные методы их реализации.	ОРУ в п/п	1	2
	137. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями		1	2
	138. Гиревой спорт. Упражнения с гириями, гантелями.	ОФП, утр.гимн.	1	2
	139. Эффективные методы тренировок.		1	2
	140. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	Упр. на координацию и статическую выносливость	1	2
	141. ППФП.		1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, упражнения на гибкость, прыжковые, силовые, на развитие статической выносливости, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения на мышцы спины. Выполнение изучаемых двигательных действий, их		13	3

1	2	3	4	5	
	комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач				
Тема 7. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Разновидности интервального бега: челночный бег 10 x10 м.; фартлек. Равномерный бег 15-20 мин., переменный бег до 20 мин. (сочетающий ускорения до 200м.; девушки в сочетании с ходьбой до 20 мин.) и повторный бег на различные дистанции. Различные виды ходьбы. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия.		12	
	Практические занятия				
	142.	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (челночный бег 10x10м.).	Бег трусцой	1	2
	143.	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (интервальный бег, фартлек).		1	2
	144.	Развитие скоростной выносливости.	ОРУ, утренняя гимнастика	1	2
	145.	Марш-бросок по пересеченной местности		1	2
	146.	Самоконтроль в кроссовом беге.	Бег трусцой, утренняя гимнастика	1	2
	147.	Тестирование в беге: 2000м.- девушки.		1	3
	148.	Тестирование в беге: 2000м.- девушки, 3000м.-юноши.	Бег трусцой, утренняя гимнастика	1	3
	149.	Тестирование в беге: 3000м.-юноши.		1	3
	150.	Самоконтроль в кроссовом беге.	Бег трусцой, утренняя гимнастика	1	2
	151.	Тестирование в беге: 3000м.-девушки.		1	3
	152.	Тестирование в беге: 3000м.-девушки, 5000м.-юноши.	Бег трусцой, утренняя гимнастика	1	3
	153.	Тестирование в беге: 5000м.-юноши.		1	3
		Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка. ОФП-упражнения для мышц брюшного пресса, спины. Сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, СФП- упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, скорости реакции, прыгучести. Утренняя гигиеническая гимнастика, физическая зарядка. Различные виды беговой нагрузки. Самоконтроль функционального		13	3

1	2	3	4	5
	состояния – пульсометрия.			
Раздел 3. .Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 8. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Туризм	Содержание учебного материала			
		Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Рекреация, релаксация, аутотренинг, как способы восстановления психофизического состояния организма. Туризм, как средство ППФП.		32
	Практические занятия			
		1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств. 3.Проведение и выполнение комплексов физических упражнений: производственной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки. 4. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		+
	154.	Меры безопасности на туристических маршрутах.	Подготовить доклад на тему «Туризм»	1
	155.	Туризм как средство физического воспитания и ППФП.		2
	156.	История развития туризма.	Ознакомится с правилами первой мед.помощи	1
	157.	Виды туризма.		2
	158.	Организация и содержание проведения туристических путешествий.	ОРУ, утренняя гигиеническая гимнастика	1
	159.	Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая доврачебная медицинская помощь.		2
	160.	Поход (экскурсия)	ОРУ, утренняя	1
				2

1	2		3	4	5
	161.	Поход (экскурсия)	гигиеническая гимнастика	1	3
	162.	Общее положение правил поведения в туристическом походе.	Подготовить доклад на тему «Основные правила туристич.похода»	1	2
	163.	Техника и «тактика» туризма.		1	2
	164.	Техника и «тактика» туризма.	Повторить материал по п.мед.помощи	1	2
	165.	Организация и содержание проведения туристических путешествий.		1	2
	166.	Организация и содержание проведения туристических путешествий.	Правила действий при кровотечении	1	2
	167.	Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая медицинская помощь.		1	2
	168.	Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая медицинская помощь.	Ознакомится с понятиями: компас и правила его исп., карта, «легенда»	1	2
	169.	Вязание узлов.		1	2
	170.	Ориентирование на местности.	Повторение материала о карте, рельеф местности	1	2
	171.	Ориентирование на местности.		1	2
	172.	Установка палатки.	Озн.с понятием гипоксия	1	2
	173.	Опасности в горах и их профилактика.		1	2
	174.	Гипоксия и методы борьбы с ней.	Озн.с правилами действий при переломах и растяжениях	1	2
	175.	Климатические и погодные условия как риск-геофакторы.		1	2
	176.	Рекреационный оздоровительный поход	Доклад на тему «Виды узлов и правила их использования»	1	2
	177.	Оказание первой доврачебной помощи при переломах и растяжениях.		1	2
	178.	Ориентирование на местности.	Озн. с правил. по установке палатки в горной местности	1	2
	179.	Вязание узлов.		1	3
	180.	Установка палатки.	Озн.с т. Климатические	1	2
	181.	Опасности в горах и их профилактика.		1	2

1	2		3	4	5
			условия в Крыму и их особенности		
	182.	Климатические и погодные условия как риск-геофакторы.	Подг.к походу, повторение п.м.помощи	1	2
	183.	Климатические и погодные условия как риск-геофакторы.		1	2
	184.	Рекреационный оздоровительный поход	ОРУ, утренняя гимна, выполн. индивид.упр	1	2
	185.	Оказание первой доврачебной помощи		1	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время, уровень общей и специальной выносливости			13	3
Тема 9. Военно – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала				
		Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Метания: на точность по горизонтальным вертикальным мишеням, на дальность			
	Практические занятия				
		1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных приёмов строевой подготовки. 2.Разучивание, закрепление и совершенствование техники перестроения в колоннах, шеренгах, на месте, в движении. 3.Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. 4.Туристические пешие переходы, походы одного дня. Укладка рюкзака, установка палатки, вязание туристических узлов «прямой», «восьмёрка», «ткацкий», преодоление водных, горных, лесных преград, техника и тактика передвижения на туристических маршрутах, спуск, подъём спортивным способом, траверс; оказание первой медицинской помощи		+	3

1	2	3	4	5
	условному пострадавшему			
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств, двигательных навыков в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		+	3
	Всего		277	

К разделу 2. Практическая часть раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия, в графе 4 (где определяется количество затраченного времени на изучаемый материал) стоит знак "+".

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование: дидактические материалы по основным разделам и темам учебной дисциплины «физическая культура» (комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек); научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физической культуре для преподавателей; таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения; стенка гимнастическая; скамейка гимнастическая жесткая; маты гимнастические; мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обручи гимнастические; сетка для переноса малых мячей; рулетка измерительная (10 м, 50 м); номера нагрудные; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей; ворота для мини-футбола; аптечка медицинская; кабинет учителя (включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды); подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры); легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3 изд. — Москва: Юрайт, 2017. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 17 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2017. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. —

2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>

5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — 15 изд., стер. — М.: Издательский центр "Академия", 2015. — 176. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-4468-1241-7.

2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 234с.

Интернет-ресурсы:

1. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
2. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
3. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
4. www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
5. www.ru/book (Электронная библиотечная система).
6. www.militera.lib.ru (Военная литература).
7. <http://www.rusathletics.com> («Лёгкая атлетика в России»).
8. <http://www.basket.ru> («Российская Федерация баскетбола»)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата
Личностные:	
– развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;	- воспитать целостное мировоззрение по вопросам безопасности личности, общества и государства; - воспитать осознание социальных норм, правил поведения в современном обществе с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
– готовность к служению Отечеству, его защите;	- воспитать осознание своей сопричастности к стране, в которой живем, чувство патриотизма, уважения к Отечеству, а также чувство ответственности и долга перед Родиной;
– формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;	- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; - усвоить правила безопасного поведения в повседневной жизни;
– исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);	- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; - выработать умение противостоять пагубному воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, наркомании);
– воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;	- формирование ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - воспитать основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
– освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;	- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства; - уметь предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - научиться классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций

	<p>техногенного характера;</p> <p>освоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в транспорте, на дорогах;</p>
Метапредметные:	
<p>– овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; - обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
<p>– овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
<p>– формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно определять цели деятельности и составлять план действий; - осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; - научиться использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; - выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
<p>– приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области физической культуры с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;	- развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
– формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;	- уметь взаимодействовать в социуме, вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, четко выражать свои мысли, аргументировать свои высказывания, учитывая мнения других людей; - выстраивать доброжелательные отношения в коллективе, уметь разрешать конфликты, осуществлять взаимопомощь;
– формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;	- овладевать логическими операциями: анализ, синтез, сравнение, классификация, доказательство, выдвижение гипотез, выявление причинно-следственных связей опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
– развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;	- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
– формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера,	- выявлять причины возникновения явлений и событий природного, техногенного и социального характера и их возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
– развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии,	- владеть языковыми средствами: уметь ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - уметь отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
– освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;	- освоить знания о причинах, последствиях опасных ситуаций, возникающих в повседневной жизни и быту, о правилах безопасной эксплуатации бытовых приборов и оборудования;

<p>– приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;</p>	<p>- уметь действовать при возникновении опасных и аварийных ситуаций в доме, связанных с системами водо-, электро- и газоснабжения, а также безопасного пользования лифтом;</p>
<p>– формирование установки на здоровый образ жизни;</p>	<p>- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания; - приобщаться к здоровому образу жизни, начиная с формирования мотивации заботы о здоровье, его укреплении;</p>
<p>– развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;</p>	<p>- поддерживать и развивать общую физическую подготовку, что создает основу для специальной подготовки, обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;</p>
Предметные:	
<p>–сформированность представлений о физической культуре, как средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p>	<p>- уметь 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;</p> <p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной</p>

	и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
–получение знаний основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	<ul style="list-style-type: none"> - усвоить общие понятия о чрезвычайных ситуациях; - знать характеристику предназначения и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности;
–сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	<ul style="list-style-type: none"> - знать определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни; - усвоить факторы, влияющие на здоровье и уметь выявлять факторы, разрушающие здоровье; - выработать убеждение, что режим дня - это одна из составляющих здорового образа жизни; - уметь планирование режима дня, труда и отдыха; - научиться определять условия обеспечения рационального питания; - знать влияние двигательной активности на здоровье человека; - уметь обосновать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя;