

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, 2022

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

## 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.	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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 гипокinezия	1	2
	6.	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия.		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
<b>Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности.</b>					
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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	
	<b>Практические занятия</b>				
	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
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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
<b>Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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	
	<b>Практические занятия</b>				
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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
<b>Тема 5. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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	
	<b>Практические занятия</b>				
	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.	Подача. 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 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
<b>Тема 6. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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
		выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. 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			
	<b>Практические занятия</b>				
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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

1	2	3	4	5
	состояния – пульсометрия.			
<b>Раздел 3. .Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема 8. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Туризм</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	
	<b>Практические занятия</b>			
	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	2
155.	Туризм как средство физического воспитания и ППФП.		1	2
156.	История развития туризма.	Ознакомится с правилами первой мед.помощи	1	2
157.	Виды туризма.		1	2
158.	Организация и содержание проведения туристических путешествий.	ОРУ, утренняя гигиеническая гимнастика	1	2
159.	Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая доврачебная медицинская помощь.		1	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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
<b>Тема 9. Военно – прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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			
	<b>Практические занятия</b>				
		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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств, двигательных навыков в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		+	3
	Всего		<b>277</b>	

**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](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
2. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
4. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
5. [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).
6. [www.militera.lib.ru](http://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
<b>Личностные:</b>	
– 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

	техногенного характера; освоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в транспорте, на дорогах;
<b>Метапредметные:</b>	
– овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;	- 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;
– овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;	- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
– формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;	- 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;
– приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области физической культуры с использованием различных источников и новых информационных технологий;	- 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>
<b>Предметные:</b>	
<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"> <li>- усвоить общие понятия о чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- 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;</li> </ul>
–сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни;</li> <li>- усвоить факторы, влияющие на здоровье и уметь выявлять факторы, разрушающие здоровье;</li> <li>- выработать убеждение, что режим дня - это одна из составляющих здорового образа жизни;</li> <li>- уметь планирование режима дня, труда и отдыха;</li> <li>- научиться определять условия обеспечения рационального питания;</li> <li>- знать влияние двигательной активности на здоровье человека;</li> <li>- уметь обосновать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя;</li> </ul>