

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: 43.01.01 Официант, бармен



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 социально-экономического профиля 43.01.01 Официант, бармен, входящей в укрупненную группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

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

Разработчики: Солопова Т.Л., Сапегина А.Е., преподаватели 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 | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

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 общеобразовательной учебной дисциплины разработана для профессии социально-экономического профиля 43.01.01 Официант, бармен, входящей в укрупненную группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

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 спортивнооздоровительной 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 личностно и профессионального 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 зависимость 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, физической, 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 учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 277 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 185 часов,
 - самостоятельная работа – 92.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 277 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 185 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 5 |
| практические занятия | 180 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 92 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|--|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры | | | | |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. | Содержание учебного материала | | | | |
| | | .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. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования | | 8 | 1 |
| Тема 1.2 Теория | 1. 2. | Инструктаж по охране труда. Популяризация ВФСК ГТО среди студентов СПО. | ОРУ | 1 1 | 1 |
| | 3. 4. | Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха | ОРУ | 1 1 | 1 |
| | 5. 6. | Олимпийское движение, его возникновение и развитие | ОРУ | 1 1 | 1 |
| | 7. 8. | Физическая подготовка, как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере | ОРУ | 1 1 | 1 |
| | | 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 состояния – пульсометрия. | | 8 | |
| | Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности | | | | |
| Тема 2. | Содержание учебного материала | | | | |
| | | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на | | 61 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|---|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| Легкая атлетика. | | 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 | | | |
| | Практические занятия | | | | |
| | 9. 10. | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна. Опробование техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 11. 12. | Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Бег на 30-60 м. | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 13. 14. | Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на 30- 60.м. | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 15. 16. | Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног. | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 17. 18. | Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Передача эстафеты на месте и в движении. Равномерный бег. Тестирование в прыжке в длину с места | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 19. 20. | Закрепление двигательного навыка спринтерского бега (60-100м.). Подвижные игры. Интервальный бег | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 21. 22. | Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на 60-100м. | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 23. 24. | Технические особенности бега на дистанции 200м. с низкого, с высокого старта: старт, стартовый разбег, вход в вираж, бег по виражу, выход с | ОРУ | 1 1 | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|---|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | | виража. ОФП | | | |
| | 25. | Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости | ОРУ | 1 | 2 |
| | 26. | (равномерный бег). Подвижные игры. | | 1 | |
| | 27. | Развитие специальной выносливости, «интервальный бег». Развитие | ОРУ | 1 | 2 |
| | 28. | прыгучести, многоскоки. ОФП | | 1 | |
| | 29. | Тестирование. Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500 м- | ОРУ | 1 | 3 |
| | 30. | девушки, 1000 м.-юноши). Медленный бег чередующийся с ходьбой 5мин | | 1 | |
| | 31. | Виды легкоатлетических метаний, СУ метателя. Метание теннисного мяча в | ОРУ | 1 | 2 |
| | 32. | вертикальные и горизонтальные цели: хват, отведение руки, скрестный шаг с | | 1 | |
| | | одновременным отведением руки, метание мяча с места, с 1-3 с шагов | | 1 | |
| | | разбега | | | |
| | 33. | Специальные упражнения метателя. Метание мяча с места, 3-х шагов | ОРУ | 1 | 2 |
| | 34. | разбега, с полного разбега. Челночный бег (опробование). | | 1 | |
| | 35. | Подбор разбега в метаниях. Тестирование - метание мяча с полного разбега | ОРУ | 1 | 2 |
| | 36. | на дальность. Фартлек | | 1 | |
| | 37. | Специальные упражнения метателя. Метание гранаты (имитация) с места, с 3 | ОРУ | 1 | 2 |
| | 38. | шагов разбега. Обучение ритму полного разбега, подбор разбега. ОФП. | | 1 | |
| | 39. | Техника прыжка в длину с места: по элементам прыжка, в целом. | ОРУ | 1 | 2 |
| | 40. | «Стрейчинг». Подвижные игры | | 1 | |
| | 41. | Специальные прыжковые упражнения. Тестирование – прыжок в длину с | ОРУ | 1 | 3 |
| | 42. | места.ОФП | | 1 | |
| | 43. | Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыгучести, многоскоки. | ОРУ | 1 | 2 |
| | 44. | Интервальный бег. ППФП | | 1 | |
| | 45. | Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с | ОРУ | 1 | 2 |
| | 46. | разбега (7-9 шагов разбега). Акцент на технически правильном выполнении | | 1 | |
| | | набегания на планку и отталкивании с неё. ОФП | | | |
| | 47. | Развитие прыгучести, отработка техники упражнения «многоскоки». | ОРУ | 1 | 2 |
| | 48. | Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации движений | | 1 | |
| | 49. | Тестирование – выполнение техники упражнения «многоскоки». | ОРУ | 1 | 2 |
| | 50. | Интервальный бег. ППФП (подвижные игры) | | 1 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|---|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | 51. 52. | Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Методические рекомендации в составлении комплексов разминки. СФП легкоатлета | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 53. 54. | Развитие общей выносливости. Кроссовый бег (3-4 км.) по пересеченной местности без учёта времени Специальные упражнения бегуна. ОФП. ППФП (подвижные игры) | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 55. 56. | Тестирование - челночный бег. Специальная физическая подготовка легкоатлета. ППФП, ОФП | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 57. 58. | Обучение техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации движений | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 59. 60. | Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование техники эстафетного бега. ППФП. Спортивная игра по упрощённым правилам | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 61. 62. | Проведение учащимися комплекса разминки. Специальные упражнения легкоатлета. СФП. ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 63. 64. | Тестирование: в беге на короткие дистанции 30-60м., прыжке в длину с места. Правила соревнований. Судейство соревнований. | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 65. 66. | Тестирование: в беге на короткие дистанции 100 м. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации движений | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 67. | Дифференцированный зачёт. ОФП. ППФП (подвижные игры) | ОРУ | 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 | | 24 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|--|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | | соревнований. | | | |
| 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 | |
| | Практические занятия | | | | |
| | 68. | Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов. | ОРУ | 1 | 2 |
| | 69. | Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки. Расстановка. Перемещения. Опробование инвентаря | | 1 | |
| | 70. | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Правила судейства соревнований по волейболу. Учебная игра | ОРУ | 1 | 2 |
| | 71. | | | 1 | |
| | 72. | Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи. | ОРУ | 1 | 2 |
| | 73. | Разновидности подач. Техника выполнения. Учебная игра | | 1 | |
| | 74. | Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра | ОРУ | 1 | 2 |
| | 75. | | | 1 | |
| | 76. | Закрепление навыков техники выполнения подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой. Подача мяча избранным способом, прием мяча после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Двусторонняя игра | ОРУ | 1 | 3 |
| | 77. | | | 1 | |
| | 78. | Закрепление навыков техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. | ОРУ | 1 | 3 |
| | 79. | Подача мяча избранным способом. Обучение технике приема мяча после подачи. Двусторонняя игра | | 1 | |
| | 80. | Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Подача мяча избранным способом. Двусторонняя учебная игра. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении | ОРУ | 1 | 3 |
| | 81. | | | 1 | |
| | 82. | | | 1 | |
| | 83. | | | 1 | |
| | 84. | Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. | ОРУ | 1 | 3 |
| | 85. | | | 1 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|--|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | | Двусторонняя учебная игра | | | |
| | 86. 87. | Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёму мяча после "блока", приёму мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная двусторонняя игра | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 88. 89. | Закрепление навыков техники и тактики игры в защите, техники блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Двусторонняя игра | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 90. 91. | Совершенствование техники игры в защите, в нападении. Совершенствование элементов игры: стойки, перемещения, приём мяча, нападающий удар, блокирование в игровой ситуации | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 92. 93. | Тестирование – подачи мяча, приём мяча, нападающий удар, установка «блока» | ОРУ | 1 1 | |
| | | 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. | | 28 | |
| 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 | | | | |
| | 94. 95. | Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Основы техники владения мячом (дриблинг) | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 96. 97. | Обучение стойкам, перемещениям, поворотам. Обучение технике владения мячом. Двусторонняя учебная игра | ОРУ | 1 1 | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|---|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | | | | | |
| | 98. 99. | Закрепление навыков индивидуального владения мячом (дриблинг). Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола. Двусторонняя учебная игра | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 100. 101. | Совершенствование навыков техники приёма и передачи мяча двумя руками. Двусторонняя учебная игра | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 102. 103. | Закрепление навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола. Двусторонняя учебная игра | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 104. 105. | Совершенствование индивидуального владения мячом (дриблинг). Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 106. 107. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двусторонняя учебная игра | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 108. 109. | Тестирование - индивидуальное владение мячом (дриблинг). Двусторонняя учебная игра | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 110. 111. | Тестирование - Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двусторонняя учебная игра | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| | | Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. Техника выполнения подачи. 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 | | 12 | |
| | Практические занятия | | | | |
| | 112. 113. | Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Обучение игровым стойкам. Техника передвижений. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры, стили игры | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 114. 115. | Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой. Обучение технике выполнения подачи. | ОРУ | 1 1 | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------|--|--|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | 116. 117. | Специальные упражнения теннисиста. Обучение технике приёма и удара по мячу. Технические приёмы: подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Техника и тактика игры в защите. Учебная двусторонняя игра | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 118. 119. | Совершенствование техники выполнения подачи. Обучение технике и тактике игры в нападении. Закрепление техники элементов игры в защите. Учебная двусторонняя игра | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 120. 121. | Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Учебная двусторонняя игра | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 122. 123. | Тестирование двигательных навыков. Поддачи мяча разными способами. Учебная двусторонняя игра | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | | 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. | | 16 | |
| Тема 5. 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, | | 14 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|---|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | | основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга. 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 | | | |
| | Практические занятия | | | | |
| | 124. 125. | Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 126. 127. | Перестроения в колоннах, в шеренгах. ОРУ в движении. Техника выполнения движений в пилатесе. Круговая тренировка | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 128. 129. | Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 130. 131. | Обучение системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 132. 133. | Гиревой спорт. Упражнения с гириями, гантелями. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 134. 135. | Обучение основным элементам строевой подготовки. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. Тест на гибкость | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | 136. 137. | Сдача контрольных нормативов – сгибание рук в упоре лёжа на полу(отжимания), поднимание туловища из положения лёжа на мате(пресс) | ОРУ | 1 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. | | 14 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|--|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика, физическая зарядка. Правила игры. Правила соревнований. | | | |
| Тема 6. 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 | | | | |
| | 138. 139. | Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (челночный бег 10x10м., интервальный бег, фартлек), Марш-бросок по пересеченной местности | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 140. 141. | Обучение технике челночного бега 3x10м. Развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 142. 143. | 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 | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 144. 145. | Развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности. ППФП (подвижные игры) | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 146. 147. | Развитие скоростной выносливости в беге: 2000м.- девушки, 3000м.- юноши по пересеченной местности. ОФП | ОРУ | 1 1 | 2 |
| | 148. 149. | Самоконтроль в кроссовом беге. Тестирование в беге: 3000м.- девушки, 5000м.- юноши (без учета времени). ППФП (подвижные игры) | ОРУ | 1 1 | 3 |
| | Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | | |
| Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении | 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. | | 36 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|---|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| высоких профессиональных результатов Туризм | | 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 | | | |
| | Практические занятия | | | | |
| | 150. | Меры безопасности на туристических маршрутах. | ОРУ | 1 | 2 |
| | 151. | Туризм как средство физического воспитания и ППФП. | | 1 | 2 |
| | 152- | История развития туризма. | | 1 | 2 |
| | 153. | | | 1 | 2 |
| | 154- | Виды туризма. | | 1 | 2 |
| | 155. | | | 1 | 2 |
| | 156. | Организация и содержание проведения туристических путешествий. | | 1 | 2 |
| | 157. | Врачебный контроль, профилактика травматизма. | | 1 | 2 |
| | 158. | Первая медицинская помощь | | 1 | |
| | 159- | | | 1 | |
| | 160. | Поход (экскурсия) | | 1 | |
| | 161. | Общее положение правил поведения в туристическом походе. | ОРУ | 1 | 2 |
| | 162. | Техника и «тактика» туризма. | | 1 | 2 |
| | 163. | Техника и «тактика» туризма. | | 1 | 2 |
| | 164. | Организация и содержание проведения туристических путешествий. | | 1 | 2 |
| | 165. | Организация и содержание проведения туристических путешествий. | | 1 | 2 |
| | 166. | Врачебный контроль, профилактика травматизма. | | 1 | 2 |
| | 167. | Первая медицинская помощь. | | 1 | 2 |
| | 168- | Поход (экскурсия) | | 1 | 2 |
| | 169. | | | 1 | |
| | 170. | Ориентирование на местности. | ОРУ | 1 | 2 |
| | 171. | Вязание узлов. | | 1 | 2 |
| | 172. | Установка палатки. | | 1 | 2 |
| | 173. | Опасности в горах и их профилактика. | | 1 | 2 |
| | 174. | Гипоксия и методы борьбы с ней. | | 1 | 2 |
| | 175. | Климатические и погодные условия как риск-геофакторы. | | 1 | 2 |
| | 176. | Оказание первой медицинской помощи. | | 1 | 2 |
| | 177. | Рекреационный оздоровительный поход | | 1 | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|---|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | 178. | Ориентирование на местности. | ОРУ | 1 | 2 |
| | 179. | Вязание узлов. | | 1 | 2 |
| | 180. | Установка палатки. | | 1 | 2 |
| | 181. | Опасности в горах и их профилактика. | | 1 | 2 |
| | 182. | Гипоксия и методы борьбы с ней. | | 1 | 2 |
| | 183. | Климатические и погодные условия как риск-геофакторы. | | 1 | 2 |
| | 184. | Оказание первой медицинской помощи. | | 1 | 2 |
| | 185. | Поход(экскурсия) | | 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 комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач. | | 10 | |
| Тема 8. 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 | | | | |
| | | Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники перестроения в колоннах, шеренгах, на месте, в движении. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | | + | 3 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Домашнее задание | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|--|------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| | | Туристические пешие переходы, походы одного дня. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств, двигательных навыков в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. | | | + | 3 |
| | Всего | | | 277 | |

К разделу 3. 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 3 (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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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.); | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; |

| Метапредметные: | |
|---|---|
| – овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; | <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; |
| – овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <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; |
| – приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области физической культуры с использованием различных источников и новых информационных технологий; | <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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; |
| – приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации; | - уметь действовать при возникновении опасных и аварийных ситуаций в доме, связанных с системами водо-, электро- и газоснабжения, а также безопасного пользования лифтом; |
| – формирование установки на здоровый образ жизни; | - 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; |
| – развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; | - поддерживать и развивать общую физическую подготовку, что создает основу для специальной подготовки, обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; |
| Предметные: | |

| | |
|--|---|
| <p>– сформированность представлений о физической культуре, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - 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; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| <p>– получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> | <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; |
| <p>– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - знать общие понятия об экстремизме и о терроризме, о причинах их возникновения; - характеризовать основные виды террористической деятельности; - анализировать виды экстремистской и террористической деятельности; - уметь составлять план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте; - анализировать виды террористических актов и их характерные особенности; - выработать неприятие экстремизма, терроризма и других действий противоправного характера; |
| <p>– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> | <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 |

| | |
|---|---|
| | <p>человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь обосновать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя; |
| – освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; | <ul style="list-style-type: none"> - знать классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристику особенностей ЧС различного происхождения; |
| – освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь моделировать социальные последствия пристрастия к наркотикам; - характеризовать факторы, влияющие на репродуктивное здоровье человека; - моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья; |
| – развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС; - моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС. |
| – развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; | <ul style="list-style-type: none"> - освоить модели поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах; - знать характеристику основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); - уметь объяснить основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценить правильность выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; - знать возможности современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; - знать правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника; - уметь определять меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий; |
| – получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки; | <ul style="list-style-type: none"> - различать основные понятия военной и национальной безопасности; - усвоить функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристику основных этапов создания Вооруженных Сил России; - анализировать основные этапы проведения военной реформы Вооруженных Сил РФ на современном этапе; - изучение и освоение законодательной базы об обороне и воинской обязанности граждан; |

| | |
|---|--|
| <p>– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - определять организационную структуру, виды и рода Вооруженных Сил РФ; - уметь формулировать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих; - знать распределение времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; - анализировать условия прохождения альтернативной гражданской службы; - определять качества личности военнослужащего как защитника Отечества; - характеризовать требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; - знать понятия «воинская дисциплина» и «ответственность»; - освоить основы строевой подготовки; - знать боевые традиции Вооруженных Сил России, основные понятия о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести. |
| <p>– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - знать основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь; - моделировать ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях; - знать характеристику основных признаков жизни; - освоить алгоритм идентификации основных видов кровотечений; - идентифицировать основные признаки теплового удара; - уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином, угарным газом; - определять основные средства планирования семьи; - определять особенности образа жизни и рациона питания беременной женщины; |