

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: 54.01.20 Графический дизайнер



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 цикла 54.01.20 Графический дизайнер, входящей в укрупненную группу 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусств.

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**

	<b>Стр.</b>
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 учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, входящей в укрупненную группу 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусств.

**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 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 учебной дисциплины:**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	185
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	185
в том числе:	
теоретические занятия	5
практические занятия	180
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	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
	<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		.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
<b>Тема 1.2 Теория</b>	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
	<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 гори-		61	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
		зонтальную 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			
	<b>Практические занятия</b>				
	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 виража. ОФП	ОРУ	1 1	2
	25. 26.	Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости (равномерный бег). Подвижные игры.	ОРУ	1 1	2
	27. 28.	Развитие специальной выносливости, «интервальный бег». Развитие прыгучести, многоскоки. ОФП	ОРУ	1 1	2
	29.	Тестирование. Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500 м-	ОРУ	1	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
	30.	девушки, 1000 м.-юноши). Медленный бег чередующийся с ходьбой 5мин		1	
	31.	Виды легкоатлетических метаний, СУ метателя. 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	1 1	2
	33.	Специальные упражнения метателя. Метание мяча с места, 3-х шагов разбега, с полного разбега. Челночный бег (опробование).	ОРУ	1 1	2
	35.	Подбор разбега в метаниях. Тестирование - метание мяча с полного разбега на дальность. Фартлек	ОРУ	1 1	2
	37.	Специальные упражнения метателя. Метание гранаты (имитация) с места, с 3 шагов разбега. Обучение ритму полного разбега, подбор разбега. ОФП.	ОРУ	1 1	2
	39.	Техника прыжка в длину с места: по элементам прыжка, в целом.	ОРУ	1 1	2
	40.	«Стрейчинг». Подвижные игры			
	41.	Специальные прыжковые упражнения. Тестирование – прыжок в длину с места.ОФП	ОРУ	1 1	3
	43.	Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыгучести, многоскоки. Интервальный бег. ППФП	ОРУ	1 1	2
	45.	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега (7-9 шагов разбега). Акцент на технически правильном выполнении набегания на планку и отталкивании с неё. ОФП	ОРУ	1 1	2
	47.	Развитие прыгучести, отработка техники упражнения «многоскоки».	ОРУ	1 1	2
	48.	Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации движений			
	49.	Тестирование – выполнение техники упражнения «многоскоки».	ОРУ	1 1	2
	50.	Интервальный бег. ППФП (подвижные игры)			
	51.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Методические рекомендации в составлении комплексов разминки. СФП легкоатлета	ОРУ	1 1	2
	53.	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег (3-4 км.) по пересеченной местности без учёта времени Специальные упражнения бегуна. ОФП. ППФП	ОРУ	1 1	2
	54.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
		(подвижные игры)			
	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
<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		<b>24</b>	
	<b>Практические занятия</b>				
	68. 69.	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов. Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки. Расстановка. Перемещения. Опробование инвентаря	ОРУ	1 1	2
	70.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Правила	ОРУ	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
	71.	судейства соревнований по волейболу. Учебная игра		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	ОРУ	1	2
	75.	прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра		1	
	76.	Закрепление навыков техники выполнения подач: нижней прямой, нижней	ОРУ	1	3
	77.	боковой, верхней прямой. Подача мяча избранным способом, прием мяча после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Двусторонняя игра		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,	ОРУ	1	3
	81.	снизу. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Подача мяча		1	
	82.	избранным способом. Двусторонняя учебная игра. Обучение технике и		1	
	83.	тактике игры в защите; в нападении		1	
	84.	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике	ОРУ	1	3
	85.	нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Двусторонняя учебная игра		1	
	86.	Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёму	ОРУ	1	3
	87.	мяча после "блока", приёму мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная двусторонняя игра		1	
	88.	Закрепление навыков техники и тактики игры в защите, техники	ОРУ	1	3
	89.	блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Двусторонняя игра		1	
	90.	Совершенствование техники игры в защите, в нападении.	ОРУ	1	3
	91.	Совершенствование элементов игры: стойки, перемещения, приём мяча, нападающий удар, блокирование в игровой ситуации		1	
	92.	Тестирование – подачи мяча, приём мяча, нападающий удар, установка	ОРУ	1	
	93.	«блока»		1	
Тема 4.	Содержание учебного материала				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</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>				
	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. Двухсторонняя учебная игра	ОРУ	1 1	2
	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. Двухсторонняя учебная игра	ОРУ	1 1	2
	100. 101.	Совершенствование навыков техники приёма и передачи мяча двумя руками. Двухсторонняя 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. Двухсторонняя 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. Двухсторонняя учебная игра	ОРУ	1 1	2
	108. 109.	Тестирование - индивидуальное владение мячом (дриблинг). Двухсторонняя учебная игра	ОРУ	1 1	3
	110. 111.	Тестирование - Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двухсторонняя учебная игра	ОРУ	1 1	3
	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры.		12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
		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			
	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 поддачи.	ОРУ	1 1	2
	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 поддачи. 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
<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.		14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
		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 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			
	<b>Практические занятия</b>				
	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, гирями	ОРУ	1 1	2
	132. 133.	Гиревой спорт. Упражнения с гирями, 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



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
<b>Тема 7. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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	
	<b>Практические занятия</b>				
	138.	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (челночный бег 10x10м., интервальный бег, фартлек), Марш-бросок по пересеченной местности	ОРУ	1	2
	139.			1	
	140.	Обучение технике челночного бега 3x10м. Развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности	ОРУ	1	2
	141.			1	
	142.	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	2
	143.			1	
	144.	Развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности. ППФП (подвижные игры)	ОРУ	1	2
	145.			1	
	146.	Развитие скоростной выносливости в беге: 2000м.- девушки, 3000м.- юноши	ОРУ	1	2
	147.	по пересеченной местности. ОФП		1	
	148.	Самоконтроль в кроссовом беге. Тестирование в беге: 3000м.- девушки, 5000м.- юноши (без учета времени). ППФП (подвижные игры)	ОРУ	1	3
	149.			1	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>					
<b>Тема 8. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</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		36	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
Туризм		организма. Туризм, как средство ППФП			
	<b>Практические занятия</b>				
	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
<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>				
		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. Туристические пешие переходы, походы одного дня.		+	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств, двигательных навыков в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.			+	3
	Всего			<b>185</b>	

**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](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;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать целостное мировоззрение по вопросам безопасности личности, общества и государства;</li> <li>- воспитать осознание социальных норм, правил поведения в современном обществе с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</li> </ul>
– 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"> <li>- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- усвоить правила безопасного поведения в повседневной жизни;</li> </ul>
– исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- выработать умение противостоять пагубному воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, наркомании);</li> </ul>
– воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного, бережного отношения к окружающей среде;</li> <li>- воспитать основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</li> </ul>
– освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;</li> <li>- уметь предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> <li>- научиться классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;</li> <li>- освоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в транспорте, на дорогах;</li> </ul>

<b>Метапредметные:</b>	
– овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</li> </ul>
– 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"> <li>- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</li> </ul>
– 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"> <li>- самостоятельно определять цели деятельности и составлять план действий;</li> <li>- осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</li> <li>- научиться использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</li> <li>- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> </ul>
– 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"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> </ul>
– 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"> <li>- развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>
– формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь взаимодействовать в социуме, вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, четко выражать свои мысли, аргументировать свои высказывания, учитывая мнения других людей;</li> <li>- выстраивать доброжелательные отношения в коллективе, уметь разрешать конфликты, осуществлять взаимопомощь;</li> </ul>



– 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;
<b>Предметные:</b>	

<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"> <li>- 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;</li> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>
<p>– получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p>	<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>
<p>– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать общие понятия об экстремизме и о терроризме, о причинах их возникновения;</li> <li>- характеризовать основные виды террористической деятельности;</li> <li>- анализировать виды экстремистской и террористической деятельности;</li> <li>- уметь составлять план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте;</li> <li>- анализировать виды террористических актов и их характерные особенности;</li> <li>- выработать неприятие экстремизма, терроризма и других действий противоправного характера;</li> </ul>
<p>– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p>	<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</li> </ul>

	<p>человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь обосновать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя;</li> </ul>
– освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристику особенностей ЧС различного происхождения;</li> </ul>
– освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь моделировать социальные последствия пристрастия к наркотикам;</li> <li>- характеризовать факторы, влияющие на репродуктивное здоровье человека;</li> <li>- моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья;</li> </ul>
– 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"> <li>- уметь выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС;</li> <li>- моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС.</li> </ul>
– 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"> <li>- освоить модели поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах;</li> <li>- знать характеристику основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС);</li> <li>- уметь объяснить основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценить правильность выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС;</li> <li>- знать возможности современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени;</li> <li>- знать правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника;</li> <li>- уметь определять меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий;</li> </ul>
– 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"> <li>- различать основные понятия военной и национальной безопасности;</li> <li>- усвоить функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристику основных этапов создания Вооруженных Сил России;</li> <li>- анализировать основные этапы проведения военной реформы Вооруженных Сил РФ на современном этапе;</li> <li>- изучение и освоение законодательной базы об обороне и воинской обязанности граждан;</li> </ul>

<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"> <li>- определять организационную структуру, виды и рода Вооруженных Сил РФ;</li> <li>- уметь формулировать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих;</li> <li>- знать распределение времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту;</li> <li>- анализировать условия прохождения альтернативной гражданской службы;</li> <li>- определять качества личности военнослужащего как защитника Отечества;</li> <li>- характеризовать требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина;</li> <li>- знать понятия «воинская дисциплина» и «ответственность»;</li> <li>- освоить основы строевой подготовки;</li> <li>- знать боевые традиции Вооруженных Сил России, основные понятия о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.</li> </ul>
<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"> <li>- знать основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь;</li> <li>- моделировать ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях;</li> <li>- знать характеристику основных признаков жизни;</li> <li>- освоить алгоритм идентификации основных видов кровотечений;</li> <li>- идентифицировать основные признаки теплового удара;</li> <li>- уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях медикаментами, препаратами бытовой химии, кислотами, щелочами, никотином, угарным газом;</li> <li>- определять основные средства планирования семьи;</li> <li>- определять особенности образа жизни и рациона питания беременной женщины;</li> </ul>