

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГАОУ ВО «МАУ»)  
ПФ МАУ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПФ МАУ



Д.Е. Лутцев

(подпись)

«13» июня 2023 г.




учебного предмета ОУП.07 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ПССЗ)  
специальности 26.02.02 Судостроение  
квалификация техник

форма обучения очная

Полярный  
2023

**Рассмотрено и одобрено на заседании**  
Методической комиссии  
преподавателей филиала

Председатель МК  
 Ю.А. Овчарова  
Протокол № 11 от «13» июня 2023 г.

**Разработано**  
на основе федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
общего образования, утвержденного  
приказом Министерства образования и  
науки РФ от 17.05.2012 года № 413

Автор (ы) (составители) Шилинков С.Г., преподаватель СПО

Эксперт (рецензент) \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

Эксперт (рецензент) \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, квалиф. категория

## **1. Пояснительная записка**

**1.1. Рабочая программа учебного предмета Физическая культура** составлена в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 года № 413.

### **1.2 Цели и задачи учебного предмета**

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

### **1.3 Требования к результатам освоения:**

1.3.1 Личностные результаты освоения учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- гражданского воспитания:
- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- духовно-нравственного воспитания:
  - осознание духовных ценностей российского народа;
  - сформированность нравственного сознания, этического поведения;
  - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
  - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
  - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- эстетического воспитания:
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
  - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
  - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
  - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- физического воспитания:
  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- трудового воспитания:
  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
  - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- экологического воспитания:
  - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
  - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
  - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
  - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности;
- ценности научного познания;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.3.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности должны отражать:

1.3.2.1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации

различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

1.3.2.2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

1.3.2.3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
  - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
  - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
  - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
  - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
  - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- г) принятие себя и других людей:
  - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
  - признавать свое право и право других людей на ошибки;
  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### 1.3.3. Требования к предметным результатам освоения учебного предмета Физическая культура

У1. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

У2. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

У3. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

У4. составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

У5. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

У6. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

У7. практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

У8. практически использовать приемы защиты и самообороны;

У9. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

У10. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

У11. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

У12. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **знать:**

З1. способы организации физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

32. требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
33. мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
34. технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
35. нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
36. правила судейства в избранном виде спорта;
37. комплексы специальной физической подготовки.

Процесс изучения предмета Физическая культура направлен на формирование результатов в соответствии с ФГОС СОО (табл. 1)

Таблица 1 Результаты, формируемые предметом Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО

| Код результата | Содержание результата   | Требования к знаниям, умениям, практическому опыту |
|----------------|---|--|
| ЛР5            | сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности  | 31-37<br>У1-У12                                    |
| ЛР7            | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности   | 31-37<br>У1-У12                                    |
| ЛР9            | готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности  | 31-37<br>У1-У12                                    |
| ЛР11           | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  | 31-37<br>У1-У12                                    |
| ЛР12           | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь  | 31-37<br>У1-У12                                    |
| МР1            | умение 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 | 31-37<br>У1-У12                                    |
| МР7            | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  | 31-37<br>У1-У12                                    |
| МР9            | владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения   | 31-37<br>У1-У12                                    |
| ПРБ11.1        | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)   | 31-37<br>У1-У12                                    |



| <b>Код результата</b> | <b>Содержание результата</b>  | <b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту</b> |
|-----------------------|---|---|
| ПРБ11.2               | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью                   | 31-37<br>У1-У12   |
| ПРБ11.3               | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   | 31-37<br>У1-У12   |
| ПРБ11.4               | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | 31-37<br>У1-У12   |
| ПРБ11.5               | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  | 31-37<br>У1-У12   |

## **2. Структура и содержание учебного предмета Физическая культура**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности по формам обучения**

Таблица 2

| <b>Виды учебной деятельности</b>             | <b>Объем часов по формам обучения</b>                      |
|--|--|
|  | <b>очная</b>   |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b> | 117  |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b> |  |
| в том числе:                                 |  |
| теоретические занятия (лекции, уроки)        | не предусмотрено   |
| практические занятия (семинары)              | 117  |
| курсовой проект                              | не предусмотрено   |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>        | не предусмотрено   |
| В том числе:                                 |  |
| самостоятельная работа над курсовым проектом | не предусмотрено   |
| <b>Консультации</b>                          | не предусмотрено   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>              | Форма промежуточной аттестации<br>Дифференцированный зачет |

### 2.2.1 Тематический план учебного предмета Физическая культура по очной форме обучения

Таблица 3

| Коды результатов  | Наименование разделов (тем) учебного предмета              | Максимальная учебная нагрузка, ч | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося |               |                      | Самостоятельная работа обучающегося |                                   | Консультации |
|---|--|----------------------------------|---|---------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
|   |  |                                  | Всего   | в том числе   |                      | Всего                               | в том числе индивидуальный проект |              |
|   |  |                                  |   | лекции, уроки | практические занятия |                                     |                                   |              |
| ЛР5, ЛР7, ЛР9, ЛР11, ЛР12, МР1, МР7, МР9, ПРБ11.1-ПРБ11.5 | <b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>               | <b>4</b>                         | <b>4</b>  |               | <b>4</b>             |                                     |                                   |              |
|   | Тема 1.1. Основы методики занятий физическими упражнениями | 4                                | 4   |               | 4                    |                                     |                                   |              |
|   | <b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>              | <b>113</b>                       | <b>113</b>  |               | <b>113</b>           |                                     |                                   |              |
|   | Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.           | 6                                | 6   |               | 6                    |                                     |                                   |              |
|   | Тема 2.2. Гимнастика                                       | 7                                | 7   |               | 7                    |                                     |                                   |              |
|   | Тема 2.3. Баскетбол  | 8                                | 8   |               | 8                    |                                     |                                   |              |
|   | Тема 2.4. Лыжная подготовка                                | 64                               | 64  |               | 64                   |                                     |                                   |              |
|   | Тема 2.5. Волейбол   | 6                                | 6   |               | 6                    |                                     |                                   |              |
|   | Тема 2.6. Футбол   | 8                                | 8   |               | 8                    |                                     |                                   |              |
|   | Тема 2.7. Гимнастика атлетическая                          | 6                                | 6   |               | 6                    |                                     |                                   |              |
|   | Тема 2.8. Гимнастика дыхательная                           | 2                                | 2   |               | 2                    |                                     |                                   |              |
| Тема 2.9. Гимнастика ритмическая                          | 6  | 6                                |   | 6             |                      |                                     |                                   |              |
| <b>Всего:</b>   |  | <b>117</b>                       | <b>117</b>  |               | <b>117</b>           |                                     |                                   |              |

### 2.3. Содержание программы по учебному предмету Физическая культура

Таблица 4

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельная работа обучающегося, курсовой проект  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
|   |  | очная       |                  |
| 1   | 2  | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>                      |  | <b>4</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1. Основы методики занятий физическими упражнениями</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>    |                  |
|   | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессии. |             |                  |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>4</b>    |                  |
|   | № 1 «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению»   | 2           | 2                |
|   | № 2 «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся»   | 2           | 2                |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>                     |  | <b>113</b>  |                  |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>    |                  |
|   | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); сдача контрольных нормативов.   |             |                  |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>6</b>    |                  |
|   | № 3 «Бег 100 м»  | 1           | 2                |
|   | № 4 «Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)»  | 1           | 2                |
|   | № 5 «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»»  | 1           | 2                |
|   | № 6 «Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной»   | 2           | 2                |
|   | № 7 «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)»  | 1           | 2                |
| <b>Тема 2.2. Гимнастика</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>7</b>    |                  |
|   | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем, выполнение упражнений для   |             |                  |

| 1                                  | 2   | 3         | 4 |
|------------------------------------|---|-----------|---|
|                                    | профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.   |           |   |
|                                    | <b>Практические занятия:</b>  | <b>7</b>  |   |
|                                    | № 8 «Выполнение упражнений с гантелями»   | 1         | 2 |
|                                    | № 9 «Выполнение упражнений с набивными мячами»  | 1         | 2 |
|                                    | № 10 «Выполнение упражнений с мячом»  | 1         | 2 |
|                                    | № 11 «Выполнение упражнений с обручем»  | 1         | 2 |
|                                    | № 12 «Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний»  | 1         | 2 |
|                                    | № 13 «Выполнение упражнений для коррекции зрения»   | 1         | 2 |
|                                    | № 14 «Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики»   | 1         | 2 |
| <b>Тема 2.3. Баскетбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  |   |
|                                    | Освоение основных игровых элементов. Знание правил по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля на занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  |           |   |
|                                    | <b>Практические занятия:</b>  | <b>8</b>  |   |
|                                    | № 15 «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты»  | 2         | 2 |
|                                    | № 16 «Правила игры. Техника безопасности игры»  | 2         | 2 |
|                                    | № 17 «Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам»   | 4         | 2 |
| <b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>64</b> |   |
|                                    | Особенности личной гигиены. Катание на лыжах попеременным двушажным ходом. Выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты и развороты. Техника спуска с горы. Совершенствование техники спуска с горы в различных стойках. Упражнения для развития мышц рук и ног. Техника подъёма в гору «лесенкой» и «ёлочкой». Катание на лыжах попеременным четырёхшажным ходом. Катание на коньках: совершенствовать технику скользящего шага. Катание на лыжах коньковым ходом. Спуски с горы с торможением (упором, «плугом»). Передвижение коньковым ходом без палок. Катание на лыжах - развитие выносливости. |           |   |
|                                    | <b>Практические занятия:</b>  | <b>64</b> |   |
|                                    | № 18 «Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двушажный ход»  | 4         | 2 |
|                                    | № 19 «Способы ходов: попеременный двушажный ход. Совершенствование скользящего шага (передвижение без палок)»   | 6         | 2 |
|                                    | № 20 «Совершенствование техники попеременного двушажного хода»  | 4         | 2 |
|                                    | № 21 «Спуск с горы»   | 4         | 2 |
|                                    | № 22 «Одновременный бесшажный ход. Выполнение норматива по лыжной подготовке»   | 6         | 2 |
|                                    | № 23 «Строевые приемы на лыжах. Преодоление подъемов и спусков»   | 6         | 2 |
|                                    | № 24 «Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом»  | 6         | 2 |

| 1  | 2  | 3        | 4 |
|--|--|----------|---|
|  | № 25 «Одновременный одношажный ход. Выполнение зачетного упражнения: способы подъемов в гору»  | 6        | 2 |
|  | № 26 «Одновременный двушажный ход. Совершенствование техники поворотов на месте»   | 6        | 2 |
|  | № 27 «Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении (зачетное упражнение)»   | 6        | 2 |
|  | № 28 «Изучение и совершенствование техники конькового (свободного) хода. Скользящий шаг – передвижение без палок. Эстафета»  | 6        | 2 |
|  | № 29 «Коньковый ход. Скользящий шаг. Прохождение по учебному кругу без палок»  | 4        | 2 |
| <b>Тема 2.5. Волейбол</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |   |
|  | Освоение основных игровых элементов. Знание правил по избранному игровому виду спорта. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля на занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  |          |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | <b>6</b> |   |
|  | № 30 «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты» | 3        |   |
|  | № 31 «Правила игры. Техника безопасности игры»   | 1        | 2 |
|  | № 32 «Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам»   | 2        | 2 |
| <b>Тема 2.6. Футбол</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> |   |
|  | Освоение основных игровых элементов. Знание правил по избранному игровому виду спорта. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля на занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  |          |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | <b>8</b> |   |
|  | № 33 «Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения»  | 2        | 2 |
|  | № 34 «Правила игры. Техника безопасности игры»   | 1        | 2 |
|  | № 35 «Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам»  | 5        | 2 |
| <b>Тема 2.7. Гимнастика атлетическая</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |   |
|  | Знание и умение грамотно использовать современные методики атлетической гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Техника безопасности занятий.   |          |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | <b>6</b> |   |
|  | № 36 «Работа с амортизаторами из резины»   | 2        | 2 |
|  | № 37 «Работа с гантелями»  | 1        | 2 |
|  | № 38 «Работа с гирей»  | 1        | 2 |

| 1                                       | 2   | 3        | 4 |
|---|---|----------|---|
|   | № 39 «Работа со штангой»  | 2        | 2 |
| <b>Тема 2.8. Гимнастика дыхательная</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |   |
|   | Упражнения дыхательной гимнастики как профилактическое средство физического воспитания. Дыхательная гимнастика для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.   |          |   |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b> |   |
|   | № 40 «Классические методы дыхания при выполнении движений»  | 0,5      | 2 |
|   | № 41 «Дыхательные упражнения йогов»   | 0,5      | 2 |
|   | № 42 «Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)»  | 1        | 2 |
| <b>Тема 2.9. Гимнастика ритмическая</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b> |   |
|   | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях. |          |   |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | <b>6</b> |   |
|   | № 43 «Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений»   | 6        | 2 |
| <b>Всего:</b>                           |   | 117      |   |

## 2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по предмету

1. Самостоятельная работа не предусмотрена

## 2.5. Информационное обеспечение, необходимое для освоения предмета:

### Основная литература:

1. Иванов, А. С. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. С. Иванов, В. В. Трунин. – Санкт-Петербург: СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова, 2016. – 74 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74782>

2. Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. – Томск: ТГУ, 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-94621-423-0. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/76740>.

### Дополнительная литература:

1. Тиссен, П. П. Физическая культура. Рабочая программа среднего общего образования (10-11 классы): учебное пособие / П. П. Тиссен. – Оренбург: ОГПУ, 2021. – 64 с. – ISBN 978-5-85859-714-8. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/239579>.

## 2.6. Материально-техническое обеспечение предмета:

Таблица 6

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др.                     | Перечень оборудования и технических средств обучения   |
|-------|---|--|
| 1     | Спортивный зал<br>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Спортивный зал по адресу: 184650 Мурманская область, город Полярный, улица Старикова, д.10.<br>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий по адресу: 183038, г. Мурманск, ул. Володарского, д.4 |

## 2.7. Контроль и оценка результатов освоения предмета

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и др.

Таблица 7

| Достиженные результаты   | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Показатели оценки уровня сформированности  | Формы и методы контроля и оценки   |
|--|--|--|--|
| 1  | 2  | 3  | 4  |
| ЛР5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности  | Умения: определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; | Высокий: Изложено правильное понимание вопроса, сформированы четкие и систематические знания и представления. Отражает успешное и систематическое применение знаний, умений и навыков. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы.  | Экспертная оценка, выполнения практических работ, самостоятельной работы, сдача нормативов; участие в спортивных мероприятиях группы, филиала, города, региона<br>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт |
| ЛР7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности   | характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;  | Базовый: Изложено правильное понимание вопроса, дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа. Ответ отражает полное знание учебно-программного материала, сформированные (или с незначительными пробелами) знания, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине |  |
| ЛР9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности  | организовать занятия физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;                   | Пороговый: предполагает недостаточное наличие знаний основных определений и понятий, отмечен начальный уровень овладения практическими умениями и навыками.  |  |
| ЛР11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков   | выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;     | Неудовлетворительный: отражает либо полное отсутствие знаний, умений и навыков, либо   |  |
| ЛР12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь   | использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях   |  |  |
| МР1. Умение 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 | использовать приемы самомассажа и релаксации;  |  |  |
| МР7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения,  |  |  |  |



| 1  | 2   | 3   | 4 |
|--|---|---|---|
| определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  | практически использовать приемы защиты и самообороны;   | наличие у обучающегося фрагментарных знаний |   |
| МР9. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения   | составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических | основного учебно-программного материала.    |   |
| ПРБ11.1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | качеств; У 11. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; У 12. владеть техникой выполнения                 |   |   |
| ПРБ11.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью   | тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знания:   |   |   |
| ПРБ11.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   | - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими   |   |   |
| ПРБ11.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности   | упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.  |   |   |
| ПРБ11.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  |   |   |   |