

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА

Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовый уровень

Специальность 38.02.08 Торговое дело

Квалификация выпускника      Специалист торгового дела

Форма обучения                      очная

Рязань 2024

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии  
социальных и правовых дисциплин

Протокол №12 от 07.05.2024

Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Егорова Г.Л., преподаватель РССК «РГРТУ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО, ФООП и ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело.

## **1.2 Цели и задачи учебной дисциплины**

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно - ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

#### **• личностные**

##### **Гражданского воспитания:**

**Лр1** сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

**Лр2** осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

**Лр3** принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

**Лр4** готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

**Лр5** готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

**Лр6** умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

**Лр7** готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

##### **Патриотического воспитания:**

**Лр8** 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;

**Лр9** ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

**Лр10** идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

##### **Духовно-нравственного воспитания:**

**Лр11** осознание духовных ценностей российского народа;

**Лр12** сформированность нравственного сознания, этического поведения;

**Лр13** способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

**Лр14** осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

**Лр15** ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

##### **Эстетического воспитания:**

**Лр16** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

**Лр17** способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

**Лр18** убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

**Лр19** готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

##### **Физического воспитания:**

**Лр20** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

**Лр21** потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Лр22** активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

##### **Трудового воспитания:**

**Лр23** готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

**Лр24** готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

**Лр25** интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

**Лр26** готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**Экологического воспитания:**

**Лр27** сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

**Лр28** планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

**Лр29** активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

**Лр30** умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

**Лр31** расширение опыта деятельности экологической направленности.

**Ценности научного познания:**

**Лр32** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

**Лр33** совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

**Лр34** осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**• метапредметные**

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические действия:**

**Мр1** самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

**Мр2** устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

**Мр3** определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

**Мр4** выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

**Мр5** вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

**Мр6** развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**Базовые исследовательские действия:**

**Мр7** владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

**Мр8** способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

**Мр9** 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);

**Мр10** формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

**Мр11** ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

**Мр12** выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

**Мр13** анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

**Мр14** давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

**Мр15** разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

**Мр16** осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

**Мр17** уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

**Мр18** уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

**Мр19** выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

**Мр20** ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

**Умения работать с информацией:**

**Мр21** владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

**Мр22** создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

**Мр23** оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

**Мр24** 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;

**Мр25** владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Умения общения:**

**Мр26** осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

**Мр27** распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

**Мр28** владеть различными способами общения и взаимодействия;

**Мр29** аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

**Мр30** развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

**Умения совместной деятельности:**

**Мр31** понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

**Мр32** выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

**Мр33** принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

**Мр34** оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

**Мр35** предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

**Мр36** координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

**Мр37** осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;

**Умения самоорганизации:**

**Мр38** самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

**Мр39** самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

**Мр40** давать оценку новым ситуациям;

**Мр41** расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

**Мр42** делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

**Мр43** оценивать приобретённый опыт;

**Мр44** способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Умения самоконтроля:**

**Мр45** давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

**Мр46** владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

**Мр47** использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

**Мр48** уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

**Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

**Мр49** самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

**Мр50** саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

**Мр51** внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

**Мр52** эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

**Мр53** социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

**Принятие себя и других людей:**

**Мр54** принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

**Мр55** принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

**Мр56** признавать своё право и право других людей на ошибки;

**Мр57** развивать способность понимать мир с позиции другого человека;

**• предметные**

**Пр1** умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);



**Пр2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**Пр3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

**Пр4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**Пр5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

**Пр6** положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объём образовательной программы по учебной дисциплине</b>	<b>88</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>82</b>
в том числе:	
лекции, уроки	8
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	70
контрольная работа	-
консультации	4
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме</b> оценка по результатам текущего контроля успеваемости (1 сем), дифференцированный зачет (2 сем)	<b>2</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретический. (1 семестр)</b>		<b>4</b>
<b>Тема 1.1. Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе.</p> <p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.</p>	2
<b>Тема 1.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая):</p> <p>Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p>	1
<b>Тема 1.3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики:</p> <p>Нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	1

<b>Раздел 2. Методико – практические занятия. (1 семестр)</b>		<b>6</b>
<b>Тема 2.1. Развитие силовых способностей.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других):</p> <p>Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).</p>	2
<b>Тема 2.2. Развитие скоростных способностей.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора):</p> <p>Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.</p>	2

<b>Тема 2.3. Развитие выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	<p>Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности:</p> <p>Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.</p>	
<b>Раздел 3. Учебно – тренировочные занятия. (1 семестр)</b>		<b>24</b>
<b>Тема 3.1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4
	<p>Развитие выносливости:</p> <p>Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p>Развитие силовых способностей:</p> <p>Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>Развитие скоростных способностей:</p> <p>Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие координации движений:</p> <p>Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p>	
<b>Тема 3.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14
	<p>Баскетбол:</p> <p>Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с</p>	

максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприсяду.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол:

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с

	<p>опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприсяду.</p> <p>Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> <p>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p>	
<p><b>Тема 3.3. Гимнастика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности</p>	<p>6</p>

	<p>позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p>Развитие координации движений:</p> <p>Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>Развитие силовых способностей:</p> <p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p>Развитие выносливости:</p> <p>Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p>	
<b>Раздел 1. Теоретический. (2 семестр)</b>		<b>4</b>
<b>Тема 1.4. Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации:</p> <p>Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.</p>	<b>2</b>



	<p>Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p>	
<b>Тема 1.5. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения:</p> <p>Характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения.</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p>	1
<b>Тема 1.6. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела:</p> <p>Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	1
<b>Раздел 2. Методико – практические занятия. (2 семестр)</b>		<b>6</b>
<b>Тема 2.4. Развитие координации движений.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие координации движений:</p> <p>Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).</p>	2

	Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.	
<b>Тема 2.5. Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений: Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	
<b>Тема 2.6. Упражнения культурно-этнической направленности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	
<b>Раздел 3. Учебно – тренировочные занятия. (2 семестр)</b>		<b>34</b>
<b>Тема 3.4. Зимние виды спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6
	Развитие выносливости: Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей: Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации: Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	
<b>Тема 3.5. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10
	Волейбол: Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение	

баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприсяду.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол:

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

	<p>Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).</p> <p>Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.</p>	
<b>Тема 3.6. Лёгкая атлетика.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие выносливости:</p> <p>Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p>Развитие силовых способностей:</p> <p>Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>Развитие скоростных способностей:</p> <p>Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие координации движений:</p> <p>Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p>	18

<b>Консультации</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Выполнение упражнений;</li> <li>– Подготовка к практическим занятиям, дифференцированному зачету;</li> <li>– Написание реферата по заданной проблеме;</li> <li>– Работа над индивидуальным проектом</li> </ul>	<b>4</b>
<b>Индивидуальный проект</b> Тематика индивидуальных проектов - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. - Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными умениями и навыками – ходьбы. - Социально-биологические основы культуры и спорта. - Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными умениями и навыками – передвижения на лыжах. - Основы здорового образа жизни. - Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными умениями и навыками – плавания. - Физические способности человека и их развитие. - Методика корректирующей гимнастики для глаз. - Основы физической и спортивной подготовки. - Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических упражнений или качеств. - Спорт в физическом воспитании студентов. - Методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях. - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). - Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии. - Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями в спорте. - Методика контроля за функциональным состоянием организма. - Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы и принципы. - Методика судейства по баскетболу. - Методика судейства по волейболу. - Международное спортивное движение. - Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	
<b>Всего</b>	<b>88</b>

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного комплекса, именно:

Учебный кабинет;  
Спортивный зал;  
Тренажерный зал;  
Оборудованные раздевалки с душевыми кабинами;  
Открытая спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: комплект учебно-методической документации, спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала: площадка для игровых видов спорта, гимнастические снаряды, спортивный инвентарь.

Оборудование тренажерного зала: комплект тренажеров различного функционального назначения.

Оборудование раздевалки: раздевалки, душевые кабины.

Оборудование открытой спортивной площадки: площадки для игровых видов спорта, дорожки, сектора для занятий легкой атлетикой.

Технические средства обучения: магнитофон.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения<sup>1</sup>**

Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Дополнительные источники:

1. Шахматы. 10-11 классы. Стратегия. Учебник / Глек И.В., Чернышев П.А., Викерчук М.И., Виноградов А.С./Под ред. Глека И.В. Под ред. Глека И.В. (10-11);
2. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 класс. Учебник / ДРОФА, корпорация "Российский учебник" / Погадаев Г. И. ; под ред. Акинфеева И.

---

<sup>1</sup> Выбирается из федерального перечня учебников

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен продемонстрировать		
<p><b>предметные</b> результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:</p> <p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <p><b>Пр1</b> характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p><b>Пр2</b> ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p><b>Пр3</b> положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <p><b>Организацию самостоятельных занятий:</b></p> <p><b>Пр4</b> проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p><b>Пр5</b> контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p><b>Пр6</b> планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p><b>Физическое совершенствование:</b></p> <p><b>Пр7</b> выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p><b>Пр8</b> выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p><b>Пр9</b> выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании</p>	<p>Характеристики демонстрируемых знаний, умений:</p> <p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, (большинство-предусмотренное программой обучения).</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— активная работа на учебном занятии;</li> <li>— выполнение, нормативов;</li> <li>— диф.зачёт.</li> </ul>

<p>кондиционной тренировки;</p> <p><b>Пр10</b> демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p><b>Пр11</b> демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	
<p><b>метапредметные</b> результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:</p> <p><b>1. Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовые логические действия:</b></p> <p><b>Мр1</b> самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</p> <p><b>Мр2</b> устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p><b>Мр3</b> определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p><b>Мр4</b> выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p><b>Мр5</b> вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p><b>Мр6</b> развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p><b>Базовые исследовательские действия:</b></p> <p><b>Мр7</b> владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p><b>Мр8</b> способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p><b>Мр9</b> 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);</p> <p><b>Мр10</b> формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p> <p><b>Мр11</b> ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p><b>Мр12</b> выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p>		



<p><b>Мр13</b> анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p><b>Мр14</b> давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;</p> <p><b>Мр15</b> разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</p> <p><b>Мр16</b> осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p> <p><b>Мр17</b> уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p><b>Мр18</b> уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p><b>Мр19</b> выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</p> <p><b>Мр20</b> ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</p> <p><b>Умения работать с информацией:</b></p> <p><b>Мр21</b> владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p><b>Мр22</b> создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p><b>Мр23</b> оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p><b>Мр24</b> 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;</p> <p><b>Мр25</b> владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</p> <p><b>2. Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Умения общения:</b></p> <p><b>Мр26</b> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p><b>Мр27</b> распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p><b>Мр28</b> владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p><b>Мр29</b> аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</p> <p><b>Мр30</b> развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых</p>		
---	--	--

<p>средств;</p> <p><b>Умения совместной деятельности:</b></p> <p><b>Мр31</b> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p><b>Мр32</b> выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p><b>Мр33</b> принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p><b>Мр34</b> оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p><b>Мр35</b> предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p><b>Мр36</b> координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p><b>Мр37</b> осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p> <p><b>Умения самоорганизации:</b></p> <p><b>Мр38</b> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p><b>Мр39</b> самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p><b>Мр40</b> давать оценку новым ситуациям;</p> <p><b>Мр41</b> расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p><b>Мр42</b> делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p><b>Мр43</b> оценивать приобретённый опыт;</p> <p><b>Мр44</b> способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</p> <p><b>3. Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Умения самоконтроля:</b></p> <p><b>Мр45</b> давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p><b>Мр46</b> владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p><b>Мр47</b> использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p>		
--	--	--

<p><b>Мр48</b> уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;  <b>Эмоциональный интеллект, предполагающий формирование:</b>  <b>Мр49</b> самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;  <b>Мр50</b> саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;  <b>Мр51</b> внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;  <b>Мр52</b> эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;  <b>Мр53</b> социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;  <b>Принятие себя и других людей:</b>  <b>Мр54</b> принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  <b>Мр55</b> принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;  <b>Мр56</b> признавать своё право и право других людей на ошибки;  <b>Мр57</b> развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>		
<p><b>личностные</b> результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:  <b>Гражданского воспитания:</b>  <b>Лр1</b> сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;  <b>Лр2</b> осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;  <b>Лр3</b> принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;  <b>Лр4</b> готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;  <b>Лр5</b> готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;  <b>Лр6</b> умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p>	<p>Оценка личностных результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних не персонифицированных мониторинговых исследований  Во внутреннем мониторинге возможна оценка сформированности отдельных личностных результатов, проявляющихся в соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательной организации</p>	

<p><b>Лр7</b> готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p><b>Патриотического воспитания:</b></p> <p><b>Лр8</b> 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;</p> <p><b>Лр9</b> ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</p> <p><b>Лр10</b> идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p><b>Духовно-нравственного воспитания:</b></p> <p><b>Лр11</b> осознание духовных ценностей российского народа;</p> <p><b>Лр12</b> сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p><b>Лр13</b> способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p><b>Лр14</b> осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p><b>Лр15</b> ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p><b>Эстетического воспитания:</b></p> <p><b>Лр16</b> эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p> <p><b>Лр17</b> способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <p><b>Лр18</b> убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p><b>Лр19</b> готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p> <p><b>Физического воспитания:</b></p> <p><b>Лр20</b> сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p><b>Лр21</b> потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p><b>Лр22</b> активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>		
---	--	--

<p><b>Трудового воспитания:</b></p> <p><b>Лр23</b> готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;</p> <p><b>Лр24</b> готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p><b>Лр25</b> интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p><b>Лр26</b> готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p><b>Экологического воспитания:</b></p> <p><b>Лр27</b> сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p><b>Лр28</b> планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> <p><b>Лр29</b> активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p><b>Лр30</b> умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p><b>Лр31</b> расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p><b>Ценности научного познания:</b></p> <p><b>Лр32</b> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p><b>Лр33</b> совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;</p> <p><b>Лр34</b> осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>		
---	--	--

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО  
29

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Качковский Юрий Валентинович,  
Заведующий методическим кабинетом

**30.07.24** 17:31  
(MSK)

Простая подпись

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Савельева Ольга Викторовна,  
Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР

**31.07.24** 10:42  
(MSK)

Простая подпись

УТВЕРЖДЕНО

**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Цинарева Тамара Алтыбаевна,  
Директор РССК «РГРТУ»

**31.07.24** 13:03  
(MSK)

Простая подпись