

Приложение 2.10
к ОПОП по специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Рабочая программа учебного предмета
«ОУП.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебного предмета	Error! Bookmark not defined.
1.1.	Цель и место учебного предмета в структуре образовательной программы	Error! Bookmark not defined.
1.2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	Error! Bookmark not defined.
2.	Структура и содержание учебного предмета	8
2.1.	Трудоемкость освоения учебного предмета	Error! Bookmark not defined.
2.2.	Содержание учебного предмета	Error! Bookmark not defined.
2.3.	Тематическое планирование	Error! Bookmark not defined.
2.4.	Примерные темы индивидуального проекта	Error! Bookmark not defined.
3.	Условия реализации учебного предмета	Error! Bookmark not defined.
3.1.	Материально-техническое обеспечение	Error! Bookmark not defined.
3.2.	Реализуемые электронные и дистанционные образовательные технологии	Error! Bookmark not defined.
3.3.	Учебно-методическое обеспечение	Error! Bookmark not defined.
	4. Контроль и оценка результатов освоения профессионально ориентированного содержания учебного предмета	Error! Bookmark not defined.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура» (наименование учебного предмета)

1.1. Цель и место учебного предмета в структуре образовательной программы

Цель учебного предмета «Физическая культура»: 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. 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 обучающихся 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.

Учебный предмет «Физическая культура» включен в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения учебного предмета соответствуют планируемым результатам ФООП СОО, ФГОС СОО и планируемым результатам образовательной программы, представленным в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП).

1.2.1. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета.

Личностные результаты освоения программы:

1) 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 образовательной организации;

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) 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, труде;

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

3) 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, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, 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;

5) 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;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, 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;

7) 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.

8) 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 познанием мира;

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

В результате изучения учебного предмета у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды 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 её 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 приобретённый опыт;

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.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

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 учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

Предметные результаты освоения программы учебного предмета.

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать: физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

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;

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; оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

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"; оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

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);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром.

1.2.2. Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08 и ПК 1.2.

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	-
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Трудоемкость освоения учебного предмета

Наименование составных частей учебного предмета	Объем в	В т.ч. в форме
---	---------	----------------

	часах	практической подготовки
Учебные занятия	78	8
в том числе:		
уроки	78	8
лекции	-	-
практические занятия	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (1 и 2 семестр) ¹	-	-
Всего	78	8

2.2. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

¹В данной таблице часы на промежуточную аттестацию входят в количество часов практических занятий

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных

технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль "Атлетические единоборства". Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка.

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание модуля "Городошный спорт".

1) Знания о городошном спорте.

Официальные органы управления городошным движением (структура) в Европе и мире, роль и функции Общероссийской общественной организации "Федерация городошного спорта России", Международной ассоциации общественных объединений "Международная федерация городошного спорта".

Современные тенденции развития городошного спорта на территории России, региона, Европы и мира.

История отечественных и зарубежных городошных клубов и команд.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в городошном спорте.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях городошным спортом.

Влияние занятий городошным спортом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.

Психологическая подготовка городошников.

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по городошному спорту.

Профилактика спортивного травматизма городошников, причины возникновения травм и методы их устранения.

Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по городошному спорту в качестве зрителя, болельщика.

Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки городошников в формировании и совершенствовании технического мастерства.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Планирование самостоятельной тренировки по городошному спорту. Организация и проведение самостоятельных занятий по городкам.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготавливающих и специальных упражнений.

Комплексы городошных упражнений общеразвивающего, подготовительного и

специального воздействия.

Комплексы специальных (городошных) упражнений на развитие: скоростносиловых качеств, силовой выносливости, общей выносливости, координации движений.

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях городошным спортом и в соревновательной деятельности (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание).

Тестирование уровня физической подготовленности в городошном спорте. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Системы (технологии) проведения соревнований по городошному спорту.

Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий городошным спортом, решения спорных и проблемных ситуаций.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Основы анализа собственной игры и игры команды соперников.

Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий городошным спортом.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий городошника.

Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне основного общего образования.

Бросок биты с полукона.

Бросок биты с кона.

Выбивание одиночных городков в различных точках "города" и "пригорода". Выбивание комбинаций городков из 2-х, 3-х, 4-х городков в различном расположении. Выбивание штрафного городка и комбинаций с ним.

Выбивание простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец" и фигуры "Письмо", добивание комбинаций городков от фигуры "Письмо".

Тактика ведения игры.

Индивидуальные тактические действия. Тактика выбивания одиночных городков, комбинаций городков с полукона.

Тактика выбивания фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона. Различные варианты выбивания высоких фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при выбивании фигур и добивании оставшихся городков с использованием различных тактических вариантов расстановки, основанной на индивидуальных особенностях (сильных и слабых сторонах) спортсменов.

Командные действия. Взаимодействия с партнерами при разных составах команд.

Тактические действия со сменой расстановки в команде для получения или удержания преимущества перед соперником.

Участие в соревновательной деятельности.

2.3. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Знания о физической культуре		2/0	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях физической культурой	Содержание	2	
	Урок 1. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Поведения в раздевалке, в зале, при переходе до спортивной площадки. Первая помощь при ссадинах, ушибах, порезах, потёртостях, вывихах	2	
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности		2/0	
Тема 2.1. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".	Содержание	2	
	Урок 2. Организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне". Способы определения направленности тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	2	
Раздел 3. Физическое совершенствование		64/8	
Тема 3.1. Легкая атлетика	Содержание	8	
	Урок 3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Комплекс ОРУ в движении СБУ, специальные упражнения, ОФП	2	
	Урок 4. Бег 30 м, 60 м на результат. Комплекс ОРУ в движении СБУ, специальные упражнения, ОФП	2	
	Урок 5. Бег 100 м на результат. СБУ, ОФП	2	
	Урок 6. Бег на средние и длинные дистанции. Бег 500 м (девушки), 1000 м. (юноши) на результат. Комплекс ОРУ в движении СБУ, специальные упражнения.	2	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание	6/0	

	Урок 7. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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	2	
	Урок 8. Тактика защиты и нападения. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	2	
	Урок 9. Техничко-тактических приёмов в игровой деятельности. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении)	2	
Тема 3.3. Гимнастика	Содержание	4/0	
Тема 3.3.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	Урок 10. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	Урок 11. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 3.3.2. Спортивная гимнастика	Содержание	2/0	
	Урок 12. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2	
	Девушки 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца	Юноши 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры,	

	бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 3.3.3. Акробатика	Содержание		2/0	
	Урок 13. Акробатические элементы. Комплекс ОРУ с предметами. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		2	
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 3.3.4. Аэробика	Содержание		2/0	
	Урок 14. Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		2	
Тема 3.3.5. Атлетическая гимнастика	Содержание		2/0	
	Урок 15. Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц		2	

	ног. Виды комплексов: с использованием собственного веса. со свободными весами, с использованием новых видов фитнес оборудования, на силовых кардиотренажерах.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Тема 3.4.Атлетические единоборства	Содержание	2/0	
	Урок 16. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания. Самостраховка, стойки, захваты, броски.	2	
Тема 3.5. Лыжная подготовка	Содержание	8/0	
	Урок 17.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременных ходов. Равномерное передвижение до 2000 м.	2	
	Урок 18.Техника попеременных ходов. Переход с попеременного на одновременный ход. Передвижение по дистанции до 2000 - 5000 м.	2	
	Урок 19.Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 3000 (д.), 5000 (ю.) на результат	2	
	Урок 20. Техника спусков и подъемов (высокая, средняя, низкая стойка). Техника торможения и поворотов. Эстафеты на лыжах.	2	
Тема 3.6. Баскетбол	Содержание	6/0	
	Урок 21.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	2	
	Урок 22.Техника выполнения игровых действий. Вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Совершенствование основных технических приёмов в условиях учебной и игровой деятельности:	2	
	Урок 23. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности	2	
Тема 3.7. Легкая атлетика	Содержание	10/0	
	Урок 24. Техника кроссового бега. Бег на 2000м (девушки), 3000м (юноши) на результат.	2	
	Урок 25.Техника эстафетного бега 4 *100 м, 4*400 м. Комплекс ОРУ в	2	

	движении, СБУ, Специальные упражнения.		
	Урок 26. Техника прыжка в длину с места и с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега Специальные упражнения, ОФП. Подбор разбега	2	
	Урок 27. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). ОРУ, Специальные упражнения, контроль техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Урок 28. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 3.8. Футбол	Содержание	4/0	
	Урок 29. Правила игры в футбол. Соблюдение правил футбола в процессе игровой деятельности.	2	
	Урок 30. Основные технические приёмы и тактические действия в условиях учебной и игровой деятельности. Технические элементы футбола: удары, передачи, ведение, дриблинг. Тактические действия в парах, тройках в защите и нападении.	2	
Тема 3.9. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой, в том числе, оздоровительных для обучающихся начальных классов	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Урок 31. Методика составления и проведения комплексов для различных форм физкультурно-оздоровительных занятий для специалистов по компьютерным системам и комплексов. Упражнения утренней зарядки, комплексы физкультпауз.	2	
	Урок 32. Методики составления и проведения комплексов упражнений корригирующей направленности для обучающихся начальных классов. Коррекции осанки, органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата.	2	
	Урок 33. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для обучающихся начальных классов. Упражнения, ориентированные на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для обучающихся начальных классов.	2	
Тема 3.10. Методы самоконтроля и оценки умственной и физической	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04, ОК 08
	Профессионально-ориентированное содержание		

работоспособности в профессиональной деятельности	Урок 34. Применение методов самоконтроля в профессиональной деятельности. Способы оценки умственной и физической работоспособности.	2	
Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка		6/0	
Тема 4.1 Городошный спорт	Содержание	6	
	Урок 35. Правила техники безопасности при занятиях городошным спортом. Основы городошного спорта. Городошные фигуры. Инвентарь. Площадка для игры. Оборудование площадки. Правила и порядок проведения игры.	2	
	Урок 36. Технические приемы и тактические действия в городошном спорте. Бросок биты с полукона. Бросок биты с кона. Выбивание одиночных городков в различных точках "города" и "пригорода". Выбивание комбинаций городков из 2-х, 3-х, 4-х городков в различном расположении. Выбивание штрафного городка и комбинаций с ним.	2	
	Урок 37. Индивидуальные и групповые тактические действия. Тактика выбивания одиночных городков, комбинаций городков с полукона выбивания высоких фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона. Взаимодействия с партнерами	2	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		2	
Всего		78 часов	

2.4. Примерные темы индивидуального проекта:

1. Забытые игры старого двора.
2. Народные подвижные игры в физическом воспитании.
3. Семейное физическое воспитание как народная традиция.
4. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья.
5. Мир мячей: занимательные и развивающие игры.
6. Дыхательная гимнастика для специалистов по компьютерным системам и комплексам.
7. Гимнастика для специалистов, ведущих преимущественно сидячий образ жизни.
8. Формирование здорового образа жизни через организацию оздоровительных процедур.
9. Профилактика профессиональных заболеваний специалистов по компьютерным системам и комплексам.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы): универсальный спортивный зал, оборудованные спортивные площадки.

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные, подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Реализуемые электронные и дистанционные образовательные технологии

При реализации программы учебного предмета электронное обучение и дистанционные образовательные технологии применяются.

3.3. Учебно-методическое обеспечение

3.3.1. Основная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Учеб. для общеобразоват. Организаций базовый уровень / В.И. Лях- 10 –е изд., стер. – Москва: «Просвещение» 2022,-271 с.ил.– Текст : электронный.

3.3.2. Дополнительная литература

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — Москва : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с. — (Сер. Бакалавриат)– URL: https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21690.pdf модуля (дата обращения: 30.05.2024) – Текст : электронный

2. Кулешова О.В. Теория и методика преподавания лыжного спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов / О.В. Кулешова. – Электрон. текст. дан. (3,5 Мб). – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 185 с. 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц, 512 Мб RAM, 3,5 Мб свобод. диск. пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов.– Загл. с экрана.– URL: <http://pi.isu.ru/ru/about/departments/sport/docs/2022-2023/posobiya/Teorija-i-metodika-prepodavaniya-lyzhnogo-sporta.pdf> (дата обращения: 30.05.2024) – Текст : электронный

2. Лебедихина Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.– URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf (дата обращения: 30.05.2024) – Текст : электронный

3. Полянский, А. В. Теория и методика легкой атлетики: учебно-методическое пособие для студентов 1–2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной и заочной формы обучения / А. В. Полянский, С. Б. Полянская. – Славянск-наКубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 76 с. 1 экз.–

URL: <https://sgpi.ru/user/-85/umk/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1.%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5.pdf> (дата обращения: 30.05.2024) – Текст : электронный

4 Талай В.А., Городки: методические рекомендации / сост. В.А. Талай, М.В. Прохоровская.-Витебск:изд-во УО « ВГУ им. П.М. Машерова», 2010.-49 с.– URL: <https://rep.vsu.by/bitstream/123456789/14703/1/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B8.pdf> (дата обращения: 30.05.2024) – Текст : электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОГО СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 3., Темы 3.9, 3.10	Экспертное наблюдение выполнения комплексов физических упражнений Устный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 3., Темы 3.9, 3.10	Тестирование Дифференцированный зачет