

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Судакский филиал  
Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Республики Крым  
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 Физическая культура  
Профессия: 43.01.01 Официант, бармен**



г. Судак 2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая

культура» разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);

- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.);

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана для профессии Официант, бармен социально-экономического входящей в 43.01.01, Официант, бармен, укрупненную группу 43.000.00 Сервис и туризм.

Организация-разработчик: Судакский филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчик: Кобзева Ольга Владиславовна преподаватель СФ ГБПОУ РК «РКИГ»

РАССМОТРЕНО на заседании МК общеобразовательных дисциплин  
Протокол № от «\_\_\_» 20\_\_ г.

Председатель МК

Е.А. Филонидова

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий СФ ГБПОУ РК «РКИГ»

С.С Колыхалин

**СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения данной дисциплины в образовательной организации среднего профессионального образования СФ ГБПОУ РК «Романовский колледж индустрии гостеприимства» в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Основная цель данного курса – формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности профессионала

В целом учебная дисциплина «Физическая культура», в содержании которой ведущим компонентом являются научные знания и научные методы познания, позволяет сформировать у обучающихся целостную естественнонаучную картину мира, пробудить у них эмоционально-ценное отношение к изучаемому материалу, умение критически оценивать свои и чужие действия и поступки.

Изучение дисциплины завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии Официант, бармен. 43.01.01 Официант, бармен. 43.00.00 Сервис и туризм.

### **1.1. Область применения программы**

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:** учебная дисциплина является базовой и входит в группу общеобразовательных дисциплин среднего общего образования

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры

как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально -оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных

технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 277 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 185 часов,
- самостоятельная работа — 92.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	277
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	185
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	179
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	92
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	277
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	185
в том числе:	
практические занятия	179
теоретические занятия	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	92
в том числе:	
выполнение реферата, составление комплексов УГГ, выполнение индивидуальных заданий.	92
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
	<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	.Инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования		<b>6</b>	1
<b>Тема 1.2 Теория</b>	1. Инструктаж по охране труда. Популяризация ВФСК ГТО среди студентов СПО. 2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха 3. Физическая подготовка, как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере 4. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кроссовая подготовка. ОФП-упражнения для мышц брюшного пресса, спины. Сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, СФП- упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, скорости реакции, прыгучести. Утренняя гигиеническая гимнастика, физическая зарядка. Различные виды беговой нагрузки. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия.	ОРУ 1 1	1 1	1
	<b>Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции (60м.,100 метров, 500м, 1000м, 2000м, 3000м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом.		<b>63</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
	<p>Техника эстафетного бега, передачи эстафеты. Прыжки в длину, многоскоки. Бег по пересеченной местности, интервальный бег, фартлек, равномерный, переменный, повторный, темповый, с изменением направления движения, бег в аэробной пульсовой зоне. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели, метание мяча весом 150гр., метание гранаты весом 500гр (дев.), 700гр. (юн.). Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. Правила судейства соревнований. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>7. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна.</p> <p>8. Опробование техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег. Бег по пересеченной местности</p> <p>9. Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Бег на 30-60 м.</p> <p>10. Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на 30- 60.м.</p> <p>11. Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног.</p> <p>12. Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Передача эстафеты на месте и в движении. Равномерный бег. Тестирование в прыжке в длину с места</p> <p>13. Закрепление двигательного навыка спринтерского бега (60-100м.).</p> <p>14. Подвижные игры. Интервальный бег</p> <p>15. Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на 60-100м.</p> <p>16. Технические особенности бега на дистанции 200м. с низкого, с высокого</p>	ОРУ	1 1	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
	49. Тестирование – выполнение техники упражнения «многоскоки». 50. Интервальный бег. ППФП (подвижные игры)	ОРУ	1 1	2
	51. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Методические рекомендации в составлении комплексов разминки. СФП легкоатлета 52.	ОРУ	1 1	2
	53. Развитие общей выносливости. Кроссовый бег (3-4 км.) по пересеченной местности без учёта времени Специальные упражнения бегуна. ОФП. ППФП (подвижные игры) 54.	ОРУ	1 1	2
	55. Тестирование - челночный бег. Специальная физическая подготовка легкоатлета. ППФП, ОФП 56.	ОРУ	1 1	3
	57. Обучение техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации движений 58.	ОРУ	1 1	2
	59. Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование техники эстафетного бега. ППФП. Спортивная игра по упрощённым правилам 60.	ОРУ	1 1	2
	61. Проведение учащимися комплекса разминки. Специальные упражнения легкоатлета. СФП. ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации 62.	ОРУ	1 1	2
	63. Тестирование: в беге на короткие дистанции 30-60м., прыжке в длину с места. Правила соревнований. Судейство соревнований. 64.	ОРУ	1 1	3
	65. Тестирование: в беге на короткие дистанции 100 м. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации движений 66.	ОРУ	1 1	3
	67. Дифференцированный зачёт. ОФП. ППФП (подвижные игры)	ОРУ	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> ОФП, СФП, комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и физической зарядки. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила судейства соревнований.		24	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>  Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча; приём мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия		24	
	<b>Практические занятия</b>			
68.	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов.	ОРУ	1	
69.	Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки. Расстановка. Перемещения. Опробование инвентаря		1	2
70.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Правила	ОРУ	1	
71.	судейства соревнований по волейболу. Учебная игра		1	2
72.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи.	ОРУ	1	
73.	Разновидности подач. Техника выполнения. Учебная игра		1	2
74.	Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней	ОРУ	1	
75.	прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра		1	2
76.	Закрепление навыков техники выполнения подач: нижней прямой, нижней	ОРУ	1	
77.	боковой, верхней прямой. Подача мяча избранным способом, прием мяча		1	
	после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и		1	3
	снизу. Двусторонняя игра			
78.	Закрепление навыков техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	ОРУ	1	
79.	Подача мяча избранным способом. Обучение технике приема мяча после		1	
	подачи. Двусторонняя игра		1	3
80.	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху,	ОРУ	1	
81.	снизу. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Подача мяча		1	
82.	избранным способом. Двусторонняя учебная игра. Обучение технике и		1	
83.	тактике игры в защите; в нападении		1	3
84.	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике	ОРУ	1	
85.	нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча после подачи.		1	
	Двусторонняя учебная игра		1	3
86.	Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёму	ОРУ	1	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
	87. мяча после "блока", приёму мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная двусторонняя игра 88. Закрепление навыков техники и тактики игры в защите, техники блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Двусторонняя игра 89. 90. Совершенствование техники игры в защите, в нападении. 91. Совершенствование элементов игры: стойки, перемещения, приём мяча, нападающий удар, блокирование в игровой ситуации		1 1 1	
	92. Тестирование – подачи мяча, приём мяча, нападающий удар, установка «блока» 93. <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Утренняя гимнастика, упражнения для развития гибкости, прыгучести, беговые упражнения, подтягивания, упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, элементы акробатической комбинации. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила игры. Судейство соревнований.	ОРУ ОРУ	1 1	3
<b>Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов			
	<b>Практические занятия</b> 94. Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Основы техники владения мячом (дриблинг) 95. 96. 97. Обучение стойкам, перемещениям, поворотам. Обучение технике владения мячом.Двусторонняя учебная игра 98. 99. Закрепление навыков индивидуального владения мячом (дриблинг). Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из	ОРУ ОРУ ОРУ	18 1 1	2 2 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
	различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола. Двусторонняя учебная игра			
100.	Совершенствование навыков техники приёма и передачи мяча двумя руками.	ОРУ	1	
101.	Двусторонняя учебная игра		1	2
102.	Закрепление навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола.	ОРУ	1	
103.	Двусторонняя учебная игра		1	2
104.	Совершенствование индивидуального владения мячом (дриблинг). Броски мяча по кольцу из различных исходных положений.	ОРУ	1	
105.			1	2
106.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двусторонняя учебная игра	ОРУ	1	
107.			1	2
108.	Тестирование - индивидуальное владение мячом (дриблинг). Двусторонняя учебная игра	ОРУ	1	
109.			1	3
110.	Тестирование - Броски мяча по кольцу из различных исходных положений.	ОРУ	1	
111.	Двусторонняя учебная игра		1	3
Содержание учебного материала				
	Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Подачи. Техника выполнения подачи. Техника приёма и удара по мячу. Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Совершенствование техники и тактики игры в соревновательной ситуации		12	
Практические занятия				
112.	Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Обучение игровым стойкам. Техника передвижений. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры, стили игры	ОРУ	1	
113.			1	2
114.	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой. Обучение технике выполнения подачи.	ОРУ	1	
115.			1	2
116.	Специальные упражнения теннисиста. Обучение технике приёма и удара по мячу. Технические приёмы: подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Техника и тактика игры в защите. Учебная двусторонняя игра	ОРУ	1	
117.			1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
	118. Совершенствование техники выполнения подачи. Обучение технике и тактике игры в нападении. Закрепление техники элементов игры в защите. Учебная двусторонняя игра 119. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Учебная двусторонняя игра 120. Тестирование двигательных навыков. Подачи мяча разными способами. Учебная двусторонняя игра 121. Учебная двусторонняя игра 122. Учебная двусторонняя игра 123. Учебная двусторонняя игра	ОРУ 1 1	1 1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения на мышцы спины, верхнего плечевого пояса; прыжковые упражнения (развитие прыгучести, прыжковой выносливости), беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость, упражнения на развитие быстроты. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила игры. Жесты судей.		16	
<b>Тема 5.</b> <b>Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения со свободными весами: гантелями, гирями. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Особенности составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач. Особенности использования данных видов гимнастики как средств физической подготовки. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения, движения рук, ног. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в		14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
	процессе физкультурных занятий. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Представлена комплексами строевой подготовки. В основу легли прикладная и атлетическая гимнастика (упражнения на шведской стенке, с гимнастической скамейкой, на скакалке, с обручами, комплексы круговой тренировки). Сдача контрольных нормативов			
	<b>Практические занятия</b>			
124.	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий	ОРУ	1 1	2
125.				
126.	Перестроения в колоннах, в шеренгах. ОРУ в движении. Техника выполнения движений в пилатесе. Круговая тренировка	ОРУ	1 1	2
127.				
128.	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений	ОРУ	1 1	2
129.				
130.	Обучение системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации. Упражнения со свободными весами: гантелями, гирями	ОРУ	1 1	2
131.				
132.	Гиревой спорт. Упражнения с гирями, гантелями. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП	ОРУ	1 1	2
133.				
134.	Обучение основным элементам строевой подготовки. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. Тест на гибкость	ОРУ	1 1	3
135.				
136.	Сдача контрольных нормативов – сгибание рук в упоре лёжа на полу(отжимания), поднимание туловища из положения лёжа на мате(пресс)	ОРУ	1 1	3
137.				
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Кроссовая подготовка. ОФП-упражнения для мышц брюшного пресса, спины. Сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, СФП- упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, скорости реакции, прыгучести, координации. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика, физическая зарядка. Правила игры. Правила соревнований.		14	
<b>Тема 6. Кроссовая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
<b>подготовка.</b>	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Разновидности интервального бега: челночный бег 10x10 м.; фартлек. Равномерный бег 15-20 мин., переменный бег до 20 мин (сочетающий ускорения до 200м.; девушки в сочетании с ходьбой до 20 мин.) и повторный бег на различные дистанции. Различные виды ходьбы. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия		12	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>138. Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (челночный бег 10x10м., интервальный бег, фартлек), Марш-бросок по пересеченной местности</p> <p>139. 140. Обучение технике челночного бега 3x10м. Развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности</p> <p>141. 142. Равномерный бег 15-20 мин., переменный бег до 20 мин (сочетающий ускорения до 200м.; девушки в сочетании с ходьбой до 20 мин.) и повторный бег на различные дистанции</p> <p>143. 144. Развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности. ППФП (подвижные игры)</p> <p>145. 146. Развитие скоростной выносливости в беге: 2000м.- девушки, 3000м.- юноши по пересеченной местности. ОФП</p> <p>147. 148. Самоконтроль в кроссовом беге. Тестирование в беге: 3000м.- девушки, 5000м.- юноши (без учета времени). ППФП (подвижные игры)</p> <p>149.</p>	ОРУ	1 1 1 1 1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2 3
<b>Тема 7.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> <b>Туризм</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Рекреация, релаксация, аутотренинг, как способы восстановления психофизического состояния организма. Туризм, как средство ППФП</p>		36	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
	178. Ориентирование на местности. 179. Вязание узлов. 180. Установка палатки. 181. Опасности в горах и их профилактика. 182. Гипоксия и методы борьбы с ней. 183. Климатические и погодные условия как риск-геофакторы. 184. Оказание первой медицинской помощи. 185. Поход(экскурсия)	ОРУ	1 1 1 1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, упражнения на гибкость, прыжковые, силовые, на развитие статической выносливости, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения на мышцы спины. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач.		10	
Тема 8. Военно – прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и высокакивания, передвижение по узкой опоре. Метания: на точность по горизонтальным вертикальным мишеням, на дальность			
	<b>Практические занятия</b>		+	3
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники перестроения в колоннах, шеренгах, на месте, в движении. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.			

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

К разделу 3. Практическая часть раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия, в графе 3 (где определяется количество затраченного времени на изучаемый материал) стоит знак "+".

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

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Оборудование:** научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физической культуре для преподавателей; таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения; скамейка гимнастическая жесткая; коврики гимнастические; мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обручи гимнастические; сетка для переноса малых мячей; рулетка измерительная (10 м.); комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная; мячи волейбольные; сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей; аптечка медицинская; кабинет учителя (включает в себя: рабочий стол, стулья,); подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры); сектор для прыжков с места; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсы.

##### *Основные источники:*

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3 изд. — Москва: Юрайт, 2017. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 17 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2017. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с.

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с.

*Интернет-ресурсы:*

1. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
2. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
4. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал.

Доступность, качество, эффективность).

5. [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).
6. [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).
7. <http://www.rusathletics.com> («Лёгкая атлетика в России»).
8. <http://www.basket.ru> («Российская Федерация баскетбола»)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
<b>Личностные:</b>	
– развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать целостное мировоззрение по вопросам безопасности личности, общества и государства;</li> <li>- воспитать осознание социальных норм, правил поведения в современном обществе с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</li> </ul>
– готовность к служению Отечеству, его защите;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать осознание своей сопричастности к стране, в которой живем, чувство патриотизма, уважения к Отечеству, а также чувство ответственности и долга перед Родиной;</li> </ul>
– формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- усвоить правила безопасного поведения в повседневной жизни;</li> </ul>
– исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- выработать умение противостоять пагубному воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, наркомании);</li> </ul>
– воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного, бережного отношения к окружающей среде;</li> <li>- воспитать основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</li> </ul>
– освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;</li> <li>- уметь предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> <li>- научиться классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;</li> <li>освоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в транспорте, на дорогах;</li> </ul>
<b>Метапредметные:</b>	

<p>– овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</li> </ul>
<p>– овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</li> </ul>
<p>– формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно определять цели деятельности и составлять план действий;</li> <li>- осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</li> <li>- научиться использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</li> <li>- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> </ul>
<p>– приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области физической культуры с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> </ul>
<p>– развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>
<p>– формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь взаимодействовать в социуме, вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, четко выражать свои мысли, аргументировать свои высказывания, учитывая мнения других людей;</li> <li>- выстраивать доброжелательные отношения в коллективе, уметь разрешать конфликты, осуществлять взаимопомощь;</li> </ul>

<p>– формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p>	<p>- овладевать логическими операциями: анализ, синтез, сравнение, классификация, доказательство, выдвижение гипотез, выявление причинно-следственных связей опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</p>
<p>– развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;</p>	<p>- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</p>
<p>– формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера,</p>	<p>- выявлять причины возникновения явлений и событий природного, техногенного и социального характера и их возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</p>
<p>– развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии,</p>	<p>- владеть языковыми средствами: уметь ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;  - уметь отстоять свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;</p>
<p>– освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;</p>	<p>- освоить знания о причинах, последствиях опасных ситуаций, возникающих в повседневной жизни и быту, о правилах безопасной эксплуатации бытовых приборов и оборудования;</p>
<p>– приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;</p>	<p>- уметь действовать при возникновении опасных и аварийных ситуаций в доме, связанных с системами водо-, электро- и газоснабжения, а также безопасного пользования лифтом;</p>
<p>– формирование установки на здоровый образ жизни;</p>	<p>- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания;  - приобщаться к здоровому образу жизни, начиная с формирования мотивации заботы о здоровье, его укреплении;</p>
<p>– развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;</p>	<p>- поддерживать и развивать общую физическую подготовку, что создает основу для специальной подготовки, обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;</p>
<p><b>Предметные:</b></p>	

<p>– сформированность представлений о физической культуре, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p>	<p>- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>
<p>– получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p>	<p>- усвоить общие понятия о чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- знать характеристику предназначения и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности;</p>
<p>– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p>	<p>- знать общие понятия об экстремизме и о терроризме, о причинах их возникновения;</p> <p>- характеризовать основные виды террористической деятельности;</p> <p>- анализировать виды экстремистской и террористической деятельности;</p> <p>- уметь составлять план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте;</p> <p>- анализировать виды террористических актов и их характерные особенности;</p> <p>- выработать неприятие экстремизма, терроризма и других действий противоправного характера;</p>
<p>– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p>	<p>- знать определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни;</p> <p>- усвоить факторы, влияющие на здоровье и уметь выявлять факторы, разрушающие здоровье;</p> <p>- выработать убеждение, что режим дня - это одна из составляющих здорового образа жизни;</p> <p>- уметь планирование режима дня, труда и отдыха;</p> <p>- научиться определять условия обеспечения рационального питания;</p> <p>- знать влияние двигательной активности на здоровье</p>

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

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