

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения
естественно-научного и
математического цикла
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

На Педагогическом
совете
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Степанов С.В.
Приказ № 12-09/7 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Екатеринбург, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе среднего общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа по учебному предмету «Теоретические основы физической культуры и спорта» (10-11 класс) составлена для обучающихся ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)», в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
3. Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования".

Целями реализации основной образовательной программы среднего общего образования являются:

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;
- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;

- сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;
- развитие государственно-общественного управления в образовании;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

– создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Учебный предмет «Теоретические основы физической культуры и спорта» вводится в учебный план ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» в связи со спецификой учебного заведения и реализацией ОП ООО интегрированной с дополнительными предпрофессиональными программами физической культуры и спорта. Основы физической подготовки реализуются через программу спортивной подготовки в тренировочном процессе.

Рабочая программа учебного предмета «Теоретические основы физической культуры и спорта» рассчитана на 136 часов для изучения в 10 и 11 классах. 68 часов в 10 классе и 68 часов в 11 классе из расчета 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

– оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и

поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

В результате изучения учебного предмета «Теоретические основы физической культуры и спорта» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- знать гигиенические основы физической культуры и спорта;
- знать основы здорового питания;
- знать основы законодательства в области физической культуры и спорта;

- определять место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- знать основы судейской подготовки;
- описывать основные этапы развития спорта на Урале;
- характеризовать режим дня спортсмена, закаливание организма;
- оценивать место России в олимпийском движении;
- объяснять влияние истории на развитие спорта.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *характеризовать процессы, происходящие в современном спорте;*
- сравнивать процессы между собой, делать выводы на основе сравнения;*
- *переводить один вид информации в другой посредством анализа статистических данных, работы с графиками и диаграммами;*
- *составлять описания состояния олимпийского движения отдельных стран и регионов мира;*
- *делать прогнозы развития спорта на Урале;*
- *выделять наиболее важные проблемы физической культуры и спорта на Урале;*
- *понимать и характеризовать причины возникновения процессов и явлений, влияющих на физическую культуру и спорт;*
- *прогнозировать и оценивать изменения олимпийского движения под влиянием международных отношений.*

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Влияние спорта на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Социализация посредством спортивной деятельности. Гуманистический потенциал спорта.

Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Роль социальных ситуаций в спортивной деятельности. Агенты социализации в спорте. Ценностный потенциал спорта в решении воспитательных задач. Этапы социализации в спорте.

Повышение социальной роли физической культуры и спорта. Развитие физической культуры и спорта как составляющая социальной политики государства. Физическая культура как грань общей культуры. Проблемы в сфере физической культуры и спорта. Требования к системе физической культуры и спорта.

Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды. Гигиена внешней среды. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви.

Гигиенические требования к планированию, размещению, вентиляции, освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к планированию, размещению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.

Гигиенические требования к пище. Основные гигиенические требования к пище. Понятие о достаточности и сбалансированности питания.

Гигиенические занятия ФКиС по месту жительства. Обустройство мест занятий ФКиС. Формы занятий ФКиС по месту жительства.

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.

Гигиеническое обеспечение подготовки в легкой атлетике, плавании, лыжах. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.

Гигиеническое обеспечение подготовки в игровых видах спорта и единоборствах. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.

Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям.

Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.

Раздел 3. Основы здорового питания

Основные принципы здорового питания. Переход на здоровое питание. Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание.

Способы приготовления пищи. Правильные способы приготовления продуктов: тушение, запекание, приготовление на пару. Другие способы готовки: варка, жарка, копчение, приготовление в микроволновой печи, консервирование, соление.

Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи.

Способы и условия употребления пищи.

Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма.

Переход на здоровое питание.

Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание.

Рациональное питание. Энергетическое равновесие, сбалансированное питание, режим питания. Энергозатраты.

Контроль массы тела и способы ее нормализации. Что такое ожирение? Причины ожирения. Контроль массы тела. Определение нормальной массы тела.

Характеристика пищевых рационов. Пищевые рационы.

Режим питания спортсмена. Калорийность суточного рациона, качественный состав пищи. Значение и нормы потребления отдельных пищевых веществ в питании спортсменов.

Раздел 4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня и его значение для здоровья человека. Факторы, от которых зависит здоровье человека. Характеристика особенностей организма человека в течение суток.

Режим дня для людей различных возрастных категорий. Режим дня для детей и подростков. Режим дня взрослого человека.

Основы режима здоровой жизни. Режим труда и отдыха. Режим сна. Организация режима дня. Рациональный режим дня и объем двигательной активности.

Физиологическая сущность закаливания. Принципы закаливания. Систематичность использования закаливающих процедур. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Последовательность в проведении закаливающих процедур. Учет индивидуальных особенностей человека. Комплексность воздействия природных факторов.

Индивидуальные особенности человека к закаливанию организма. Закаливание детей до года. Основные причины закаливания малыша. Виды закаливания для детей до года. Основные правила закаливания малышей. Воздушные ванны малыша. Закаливание водой.

Виды закаливания. Закаливание воздухом, солнечные ванны, водные процедуры, снежные ванны, хождение босиком, моржевание.

Гигиенические требования к проведению закаливания. Правила безопасности и гигиенические требования. Здоровье как ценность человека. Физическое, духовное и социальное благополучие.

Влияние двигательной активности на здоровье человека. Роль двигательной активности и ее оптимизация в жизни человека.

Обеспечение здорового образа жизни. Элементы здорового образа жизни.

Особенности здорового образа жизни в период полового созревания. Охрана репродуктивного здоровья.

Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека.

Самооценка собственного здоровья.

Раздел 5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Положения Конституции РФ, ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», закона «О физической культуре и спорте в Свердловской области».

Цели и задачи законодательства РФ о физической культуре и спорте.

Государственные органы управления ФКиС в РФ. Министерство спорта РФ, комитеты, министерства и департаменты по физической культуре и спорту субъектов федерации.

Общественные объединения физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Организация физкультурно-спортивной работы.

Положение о деятельности Министерства спорта РФ. Положение о деятельности Министерства по ФК, спорту и туризму.

Олимпийский комитет России. Общероссийские спортивные федерации РФ по видам спорта. Местные и региональные спортивные федерации.

Спортивные клубы. Правовой статус спортсмена. Права и обязанности спортсменов

Нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок рассмотрения разрешения споров. Арбитражное судопроизводство.

Раздел 6. Судейская подготовка

История возникновения и изменения правил по спортивным играм, организации судейства. Значение правильной и грамотной организации спортивных соревнований.

Организация проведения соревнований. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов

судейской коллегии. Оборудование мест проведения соревнований. Вспомогательные сооружения и спортивный инвентарь, необходимые для организации и проведения соревнований. Меры безопасности при проведении соревнований.

Организация, проводящая соревнования. Дирекция спортивного сооружения. Ядро спортивного мероприятия - судейская коллегия. Работа семинара подготовки и повышения квалификации спортивных судей. Организация работы секретариата. Подготовка положения о данном соревновании. Проверка готовности спортсооружений к проведению соревнований.

Общая характеристика спортивных соревнований. Особенности организации спортивных соревнований различного уровня. Командные соревнования, личные и лично-командные. Коммерческие турниры. Квалифицированные соревнования. Экипировка судейского персонала.

Спортивные сооружения для проведения соревнований. Особенности современных спортивных сооружений, используемых для проведения спортивных соревнований. Современные требования к проведению, организации и зрелищности соревнований. Унифицированные спортивные комплексы. Отличие летних спортивных сооружений от зимних.

Участники соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Медицинская осмотр участников соревнований. Заболевания, травмы, неявка участников на соревнования. Мандатная комиссия и требования к участникам соревнований. Процессуальное руководство допинг-контролем. Неспортивное поведение.

Правила соревнований по отдельным видам спорта.

Правила соревнований по базовым видам спорта. Судейская практика по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжному спорту, футболу.

Работа судейских коллегий. Функциональные обязанности судей различного ранга по видам спорта (главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи и секретаря и т.д.) по базовым видам спорта.

Документация по соревнованиям. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Протоколы соревнований. Сводный протокол.

Подготовка судейских кадров. Характеристика положения о спортивных судьях. Резерв подготовки спортивных судей. Организация судейских семинаров на месте. Использование современных цифровых технологий в подготовке спортивных судей. Требования к системе повышения квалификации и перееаттестации спортивных судей.

Проведение соревнований. Работа судей. Жеребьевка соревнований. Жестикауляция судей по базовым видам спорта. Работа судейской коллегии. Правила подачи протеста.

Правила присвоения разрядов спортсменам и судейских категорий судьям. Общее положение и выполнение разрядных нормативов спортсменами. Особенности бальной системы и ее применение по присвоению судейской категории судьям.

Современные особенности финансирования соревнований. Международные федерации и современные общественные объединения, принимающие участия в организации и проведении спортивных соревнований (спонсоры соревнований, фонды развития спорта. Источники финансирования, их характеристика и система распределения средств.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Рабочая программа по классам	
		10класс	11 класс
1	Раздел 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	3
2	Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта	11	10
3	Раздел 3. Основы здорового питания	13	12
4	Раздел 4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	17	17
5	Раздел 5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	10	12
6	Раздел 6. Судейская подготовка	14	15
7	Итоговое повторение и контроль	1	2
	ВСЕГО	68	68

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 10 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
Раздел 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (4 часа)			
1	Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности	Влияние спорта на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Социализация посредством спортивной деятельности. Гуманистический потенциал спорта.	1
2	Роль физической культуры и спорта в формировании личности	Роль социальных ситуаций в спортивной деятельности. Агенты социализации в спорте. Ценностный потенциал спорта в решении воспитательных задач. Этапы социализации в спорте	1
3-4	Повышение социальной роли физической культуры и спорта	Развитие физической культуры и спорта как составляющая социальной политики государства. Физическая культура как грань общей культуры. Проблемы в сфере физической культуры и спорта. Требования к системе физической культуры и спорта	2
Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта (11 часов)			
5	Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды. Гигиена внешней среды	Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви.	2
6	Гигиенические требования к планированию, размещению, вентиляции, освещению спортивных сооружений	Основные гигиенические требования к планированию, размещению, вентиляции, освещению спортивных сооружений	1
7	Гигиенические требования к пище	Основные гигиенические требования к пище. Понятие о достаточности и сбалансированности питания	1
8	Гигиенические занятия ФКиС по месту жительства	Обустройство мест занятий ФКиС. Формы занятий ФКиС по месту жительства	1

9	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях	Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации	2
10	Гигиеническое обеспечение подготовки в легкой атлетике, плавании, лыжах	Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации	1
11	Гигиеническое обеспечение подготовки в игровых видах спорта и единоборствах	Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации	1

12	Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.	Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации	1
13	Контрольная работа №1 по теме «Гигиенические основы физической культуры и спорта»		1
Раздел 3. Основы здорового питания (13 часов)			
14	Основные принципы здорового питания	Переход на здоровое питание. Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание.	1
15	Способы приготовления пищи	Правильные способы приготовления продуктов: тушение, запекание, приготовление на пару. Другие способы готовки: варка, жарка, копчение, приготовление в микроволновой печи, консервирование, соление.	1
16	Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи	Общие принципы питания	1
17	Способы и условия употребления пищи	Способы и условия употребления пищи	1
18	Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма	Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма	1
19	Переход на здоровое питание	Переход на здоровое питание	1

20	Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание	Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание	1
21	Рациональное питание	Энергетическое равновесие, сбалансированное питание, режим питания. Энергозатраты	1
22	Контроль массы тела и способы ее нормализации	Что такое ожирение? Причины ожирения. Контроль массы тела. Определение нормальной массы тела	1
23	Характеристика пищевых рационов	Характеристика пищевых рационов	1
24	Пищевые рационы	Пищевые рационы	1
25	Режим питания спортсмена	Калорийность суточного рациона, качественный состав пищи. Значение и нормы потребления отдельных пищевых веществ в питании спортсменов	1
26	Контрольная работа №2 по теме «Основы здорового питания»		1
Раздел 4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.			
27	Режим дня и его значение для здоровья человека	Факторы, от которых зависит здоровье человека. Характеристика особенностей организма человека в течение суток	1
28	Режим дня для людей различных возрастных категорий	Режим дня для детей и подростков. Режим дня взрослого человека	1
29	Основы режима здоровой жизни	Режим труда и отдыха. Режим сна	1
30	Организация режима дня	Рациональный режим дня и объем двигательной активности	1
31	Физиологическая сущность закаливания		1

32	Принципы закаливания	Систематичность использования закаливающих процедур. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Последовательность в проведении закаливающих процедур. Учет индивидуальных особенностей человека. Комплексность воздействия природных факторов	1
33	Индивидуальные особенности человека к закаливанию организма	Индивидуальные особенности человека к закаливанию организма	1
34	Закаливание детей до года	Основные причины закаливания малыша. Виды закаливания для детей до года. Основные правила закаливания малышей. Воздушные ванны малыша. Закаливание водой	1
35	Виды закаливания	Закаливание воздухом, солнечные ванны, водные процедуры, снежные ванны, хождение босиком, моржевание	1
36	Гигиенические требования к проведению закаливания	Правила безопасности и гигиенические требования	1
37	Здоровье как ценность человека	Физическое, духовное и социальное благополучие	1
38	Влияние двигательной активности на здоровье человека	Роль двигательной активности и ее оптимизация в жизни человека	1
39	Обеспечение здорового образа жизни	Элементы здорового образа жизни	1
40	Особенности здорового образа жизни в период полового созревания	Охрана репродуктивного здоровья	1
41	Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека	Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека	1

42	Самооценка собственного здоровья	Самооценка собственного здоровья	1
43	Контрольная работа №3 по теме «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.»		1
Раздел 5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта			
44	Законодательство РФ о физической культуре и спорте	Положения Конституции РФ, ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», закона «О физической культуре и спорте в Свердловской области»	1
45	Цели и задачи законодательства РФ о физической культуре и спорте	Цели и задачи законодательства РФ о физической культуре и спорте	1
46	Права граждан в области ФКиС	Права граждан в области ФКиС	1
47	Государственные органы управления ФКиС в РФ	Министерство спорта РФ, комитеты, министерства и департаменты по физической культуре и спорту субъектов федерации	1
48	Общественные объединения физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности	Организация физкультурно-спортивной работы	1
49	Положение о деятельности Министерства спорта РФ. Положение о деятельности Министерства по ФК, спорту и туризму.	Положение о деятельности Министерства спорта РФ. Положение о деятельности Министерства по ФК, спорту и туризму.	1

50	Олимпийский комитет России. Общероссийский спортивные федерации РФ по видам спорта. Местные и региональные спортивные федерации.	Олимпийский комитет России. Общероссийский спортивные федерации РФ по видам спорта. Местные и региональные спортивные федерации.	1
51	Спортивные клубы. Правовой статус спортсмена. Права и обязанности спортсменов	Спортивные клубы. Правовой статус спортсмена. Права и обязанности спортсменов	1
52	Нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок рассмотрения разрешения споров. Арбитражное судопроизводство.	Нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок рассмотрения разрешения споров. Арбитражное судопроизводство.	1
53	Контрольная работа №4 по теме «Основы законодательства в области физической культуры и спорта»		1
Раздел 6. Судейская подготовка			
54	История возникновения и изменения правил по спортивным играм, организации судейства	Значение правильной и грамотной организации спортивных соревнований	1
55	Организация проведения соревнований	Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Оборудование мест проведения соревнований. Вспомогательные сооружения и	1

		спортивный инвентарь, необходимые для организации и проведения соревнований. Меры безопасности при проведении соревнований.	
56	Организация, проводящая соревнования	Дирекция спортивного сооружения. Ядро спортивного мероприятия - судейская коллегия. Работа семинара подготовки и повышения квалификации спортивных судей. Организация работы секретариата. Подготовка положения о данном соревновании. Проверка готовности спортсооружений к проведению соревнований.	1
57	Общая характеристика спортивных соревнований	Особенности организации спортивных соревнований различного уровня. Командные соревнования, личные и личносно - командные. Коммерческие турниры. Квалифицированные соревнования. Экипировка судейского персонала.	1
58	Спортивные сооружения для проведения соревнований	Особенности современных спортивных сооружений, используемых для проведения спортивных соревнований. Современные требования к проведению, организации и зрелищности соревнований. Унифицированные спортивные комплексы. Отличие летних спортивных сооружений от зимних.	1
59	Участники соревнований	Права и обязанности участников соревнований. Медицинская осмотр участников соревнований. Заболевания, травмы, неявка участников на соревнования. Мандатная комиссия и требования к участникам соревнований. Процессуальное руководство допинг - контролем. Неспортивное поведение.	1
60	Правила соревнований по отдельным видам спорта	Правила соревнований по базовым видам спорта. Судейская практика по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжному спорту, футболу.	1
61	Работа судейских коллегий	Функциональные обязанности судей различного ранга по видам спорта (главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи и секретаря и.т.д.) по базовым видам спорта.	1
62	Документация по соревнованиям	Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Протоколы соревнований. Сводный протокол.	1

63	Подготовка судейских кадров	Характеристика положения о спортивных судьях. Резерв подготовки спортивных судей. Организация судейских семинаров на месте. Использование современных цифровых технологий в подготовке спортивных судей. Требования к системе повышения квалификации и переаттестации спортивных судей.	1
64	Проведение соревнований. Работа судей.	Жеребьевка соревнований. Жестикуляция судей по базовым видам спорта. Работа судейской коллегии. Правила подачи протеста.	1
65	Правила присвоения разрядов спортсменам и судейских категорий судьям	Общее положение и выполнение разрядных нормативов спортсменами. Особенности бальной системы и ее применение по присвоению судейской категории судьям.	1
66	Современные особенности финансирования соревнований	Международные федерации и современные общественные объединения, принимающие участия в организации и проведении спортивных соревнований (спонсоры соревнований, фонды развития спорта. Источники финансирования, их характеристика и система распределения средств.	1
67	Контрольная работа №5 по теме «Судейская подготовка»		1
68	Повторительно-обобщающий урок по курсу «Теоретические основы физической культуры и спорта»		1

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 11 класс

1	Спорт в системе социальных явлений современного общества.	Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочной и соревновательной подготовки.	1
2	Социальные функции спорта	Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.	1
3	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность.	Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.	1
4-5	Методы и средства спортивной тренировки.	Основные факторы, дополняющие и усиливающие эффект спортивной тренировки и соревнований. Методы восстановления в системе подготовки спортсмена.	2
6	Принципы спортивной тренировки	Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.	1
7-8	Основные виды (подразделы) подготовки в спорте.	Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки	2
9	спортивная тренировка как многолетний процесс, ее структура	Основные тенденции изменения структуры и содержания тренировки в процессе многолетнего планирования.	1
10	Технология планирования в спорте	Технология контроля за факторами внешней среды. Основы дозирования нагрузок различной направленности в процессе спортивной	1

		тренировки. Методика и значение врачебного контроля в спортивной деятельности	
11	Контрольная работа № 1 на тему: Контроль в спортивной подготовке		1
12	Система физического воспитания в Российской Федерации		1
13	Формирование личности в процессе физического воспитания		1
14	Средства и методы физического воспитания		1
15	Принципы физического воспитания		1
16	Физическое воспитание детей и учащейся молодежи		1
17	Планирование и контроль в физическом воспитании		1
18	Общая характеристика спорта		1
19	Основы спортивной тренировки	Цель, содержание спортивной тренировки. Спортивная форма. Спортивный результат. Спортивное достижение. Спортивный рекорд. Спортивное движение. Средства спортивной тренировки. Спортивная подготовка, как многолетний процесс.	1
20	Структура многолетней подготовки спортсмена		1

21	Возрастные особенности физического воспитания	Средства и методы воспитания силы и выносливости. Методики воспитания выносливости и силовых способностей. Упражнения для определения уровня развития выносливости и силовых способностей	1
22	Контрольная работа №2 Основные функции и организация спорта		1
23	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте		1
24	Характеристики избранного вида спорта (физкультурно оздоровительной деятельности), терминология, классификация)		1
25- 26	Основные понятия в сфере физической культуры и спорта	Определение понятий: культура, физическая культура, спорт, физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность	2
27- 28	Особенности развития физических качеств		2
29- 30	Тренировка и тренировочная деятельность		2
31	Организационные формы подготовки спортсменов		1
32	Тренировочные и соревновательные нагрузки		1
33	Контрольная работа № 3		1

	Тренировочные и соревновательные нагрузки		
34-35	ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТА	Функции спорта в обществе; соревновательная, воспитательная, повышение физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».	2
36	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	Спорт высших достижений: сборные команды страны – основная, молодёжная, юношеская; спортсмены высокой квалификации в спортивных клубах, сборные команды регионов. Связь в работе сборных команд и спортивных клубов.	1
37-38	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА	Понятие профессионализма деятельности в сфере физического воспитания и спорта.	2
39	Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека		1
40	Спорт как социальное явление	Основные понятия, относящиеся к спорту. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка	1
41-42	Теория и методика подготовки юных спортсменов	Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Воспитательная работа с юными спортсменами	2
43-44	Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации	Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	2

45-46	Теория и организация массового (общедоступного) спорта.	Определение понятия массового (общедоступного) спорта. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов. Особенности системы подготовки в отдельных массовых видах спорта: школьном, профессионально-прикладном, физкультурнокондиционном и оздоровительно-рекреативном спорте.	2
47	Проблемы оздоровительной физической культуры.	Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Частота занятий в неделю при проведении физкультурнооздоровительных занятий. Принципы повышения нагрузки. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.	1
48-49	Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.	Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Международные физкультурно-оздоровительные организации. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий.	2
50	Адаптивная физическая культура	Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры (основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»; отличия предмета, цели адаптивной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические,	1

		решаемые в контексте традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных; основные опорные концепции теории физической культуры; педагогические и социальные функции, социальные общеметодические и специальнометодические принципы адаптивной физической культуры);	
51-52	Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социальнодемографических и нозологических групп (физическое образование лиц с ограниченными возможностями в учреждениях «раннего вмешательства», дошкольных и школьных специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; физическое воспитание в системе общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования с контингентом специальных медицинских групп; обучение инвалидов в вузах физической культуры; методы воспитывающей среды и воспитывающей деятельности, методы осмысления человеком себя в реальной жизни в работе с инвалидами;	2
53-54	Виды адаптивного спорта	Виды адаптивного спорта, входящие в программы олимпийских игр, игр специальной олимпиады и всемирных игр глухих («тихий игр»), а также научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов (характеристика паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движений)	2
55-56	Адаптивная физическая реабилитация	Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов (комплексная реабилитация, социальная интеграция, приобщение к образу жизни здоровых людей, повышение качества жизни инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; индивидуальная программа здравоохранения, системе образования, системе физической культуры и спорта; понятия физической терапии и	2

		эрготерапии, обоснования содержания деятельности физического терапевта и эрготерапевта, их сходства и отличия от должностей врача лечебной физической культуры, инструктора и инструктора-методиста лечебной физической культуры).	
57	Психология физической культуры Психологические закономерности физического воспитания молодёжи.	Человек в мире физической культуры и спорта. Понятие о психике, психических процессах и состояниях человека. Психология физической культуры как отражение в сознании и в жизненном опыте людей знаний, умений и навыков двигательного поведения и психомоторной деятельности.	1
58	Психологические аспекты спортивной ориентации школьников и отбора различные виды спорта	Психологическая классификация видов спорта по критерию контактов с соперниками. Психологические особенности видов спорта и требования к личностным и спортивно-важным качествам спортсменов, занимающихся: 1) видами спорта с прямым физическим контактом соперников (бокс, единоборства, борьба, спортивные игры без сетки и пр.); 2) видами спорта без прямого физического контакта с соперниками (легкоатлетические упражнения, спортивное плавание, лыжные гонки, спортивная стрельба и пр.); психолого-педагогические принципы спортивной ориентации школьной молодёжи на избранный вид спорта с учетом требований вида спорта	1
59	Эмоциональная сфера	Психологические особенности детей раннего школьного и подросткового возраста. Потребности в двигательном общении и соперничестве со сверстниками. Признаки и показатели проявления спортивной одаренности и спортивных способностей в детском и подростковом возрасте. Спорт как средство социализации развивающейся личности.	1
60	Характеристика эмоций и их роль в спорте	.	1

61	Фундаментальные эмоции в спорте		1
62	Психология соревнования в спорте высших достижений	.Психология взаимоотношений и соревнований в спорте высших достижений (соперничество, противоборство, конфликт).самосознание высококвалифицированного спортсмена («я-образ», «я-концепция» спортсмена). Мотивация спортивных высших достижений. Мотивы: идеальные, материальные, личные, социальные, патриотические и пр. Психология карьеры в спорте как профессиональной деятельности. Психология спортивного рекорда	1
63-64	Мотивация при занятиях физической культурой		2
65-66	Психологическая подготовка в спортивных играх		2
67	Контрольная работа №4 психология физической культуры		1
68	Повторительно – обобщающий урок по курсу теоретических основ физической культуры и спорта		1

