

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение

«Мамадышский политехнический колледж»

(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

В.В. Файзреева

«31» августа 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОУД 06 Физическая культура

по специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и  
оборудования.

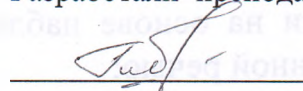
Мамадыш

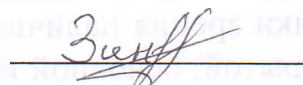
2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций 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», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании  
цикловой методической комиссии  
математических и общих  
естественнонаучных  
дисциплин

Разработали преподаватели:

 Д.А. Гибадуллин

 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1

«29» 08 2022 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Ямалиева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины..	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27
5. ПРИМЕРНЫЕ ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 117 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом профессии /специальности СПО.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК-4, ОК-6, ОК-8 .

ОК-4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК-8	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами

	гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	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
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных

	технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты</b>	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>117</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>107</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	9
практические занятия	98
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>6</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	3
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>15</b>		<b>2</b>
<i>Основное содержание</i>		<b>9</b>		
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>		
Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 4, 6, 8	
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации			
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 4, 6, 8	<b>2</b>
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1		
	2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05,	<b>2</b>
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое,	1		



жизни	социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		ЛР 11, ЛР 12. ОК 4, 6, 8	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание			
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1		
<b>Тема 1.4</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04, ОК 4, 6, 8	2
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	1		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность			
<b>Тема 1.5</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03, ОК 4, 6, 8	2
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной			

	функциональной направленностью).			
	4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.			
	5. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями			
<b>Тема 1.6</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 4, 6, 8	<b>2</b>
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности	2		
	2. Дневник самоконтроля			
	3. Физические качества, средства их совершенствования			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 1.7</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 4, 6, 8	<b>2</b>
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	1		
	2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления			
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>		
1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации	1			

	работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности			
<b>Тема 1.8</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 4, 6, 8	2
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2		
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки			
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2			
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>98</b>		2
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>12</b>		
<i>Основное содержание</i>		<b>9</b>		
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 4, 6, 8	
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-		
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	3		
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения			
4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1			
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	2
	1. Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	-		
2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.				

занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		ОК 4, 6, 8	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>		<b>2</b>
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		
<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 4, 6, 8	<b>2</b>
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития			
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	-		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>		<b>2</b>
	7. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1		
	8. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1		
	9. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.	1		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>3</b>		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	<b>2</b>
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-		
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			

физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 4, 6, 8	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>		<b>2</b>
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		
	11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07	<b>2</b>
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-		
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>1</sup>			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>		<b>2</b>
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	12		

	13. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>74</b>		<b>2</b>
<b>Основное содержание</b>		<b>74</b>		
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03  ОК 4, 6, 8	
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	-		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		<b>2</b>
	14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания <sup>2</sup>	4		
<b>2.7. Гимнастика<sup>3</sup> (практические занятия 15-26)</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	<b>2</b>
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания			
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	-		
	3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		<b>2</b>
	15. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1		
16. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1			

	17. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1		
	18. Выполнение прикладных упражнений	1		
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	2
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок			

		махом вперед (назад)			
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
	<b>В том числе практических занятий</b>		7		2
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)		2		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		2		
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		2		
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики		1		
<b>Тема 2.7 (3)</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>		7	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	2
	1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»				
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):				
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор			



	(правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
	<b>В том числе практических занятий</b>		7		2
	Освоение акробатических элементов		2		
	Совершенствование акробатических элементов		2		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации		2		
	Развитие физических способностей средствами акробатики		1		
<b>Тема 2.7 (4)</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		7	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	2
	1. Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.				
	2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		-	ОК 4, 6, 8	
	3. Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).				

	<b>В том числе практических занятий</b>	7		<b>2</b>
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2		
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2		
	Развитие физических способностей средствами аэробики	3		
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	<b>2</b>
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп			
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	-		
	<b>В том числе практических занятий</b>	7		<b>2</b>
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2		
	Выполнение упражнений со свободными весами	1		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	3		
Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	1			
<b>Тема 2.7 Самбо (6)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	<b>2</b>
	1. Техника безопасности при занятиях самбо.			
	2. Специально-подготовительные упражнения самбо.			
	3. Усложнение специально-подготовительных	-		

	упражнений для техники самозащиты		ОК 4, 6, 8	
	4. Техническая подготовка. Самозащита Освобождение от захватов в стойке и положении лежа			
	5. Тактическая подготовка.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	7		2
	Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. Приемы борьбы за выгодное положение			
	Захваты. Освобождение от захватов. Передвижения. Перевороты. Броски. Удержания. Выведение из равновесия. Учебная схватка.			
	Силовые упражнения и единоборства в парах.			
	Подводящие игры, например: «Бой петухов», «Сила и ловкость», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»			
<b>2.8 Спортивные игры<sup>4</sup>(практические занятия 27-34)</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  <b>ОК 4, 6, 8</b>	2
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-		
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Техника безопасности на занятиях футболом			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		2
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			

	Развитие физических способностей средствами футбола	2		
<b>Тема 2.8 (2)</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
Развитие физических способностей средствами баскетбола	2			
<b>Тема 2.8 (3)</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика			

	нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
	Техника безопасности на занятиях волейболом			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2		
<b>Тема 2.8</b>	<b>(4) Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
Бадминтон	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения	-		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		ОК 4, 6, 8	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона			
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		

	Развитие физических способностей средствами бадминтона	2			
<b>Тема 2.8 (5) Теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	2	
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	-			
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения				
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса				
	Техника безопасности на занятиях теннисом				
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>			<b>2</b>
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			
Развитие физических способностей средствами тенниса	2				
<b>Тема 2.8 (6) Хоккей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	2	
	Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы	-			
	Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения				

	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея			
	Техника безопасности на занятиях хоккеем			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	Развитие физических способностей средствами хоккея	2		
<b>Тема 2.8 (7)</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности <sup>5</sup>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 4, 6, 8	<b>2</b>
	Развитие физических способностей средствами игры			
	Техника выполнения приёмов игры			
	Правила игры.			
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	1. Техника бега (кроссового бега <sup>6</sup> , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	<b>20</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	<b>2</b>
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	-		
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			

	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики					
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой					
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>		<b>2</b>		
	35. Совершенствование техники спринтерского бега	4				
	36. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4				
	37. Совершенствование техники эстафетного бега	2				
	38. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2				
	39. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2				
	40. Совершенствование техники метания	2				
	41. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4				
<b>Тема 2.10 Плавание<sup>7</sup></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 4, 6, 8	<b>2</b>		
	1. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	-				
	2. Техника стартов и поворотов					
	3. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего					
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания					
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>				<b>2</b>
	42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	2				
	43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2				
	44. Освоение прикладных способов плавания	1				
	45. Освоение способов транспортировка утопающего	1				
	46. Развитие физических способностей средствами	4				



	плавания			
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>4</b>		
<b>Всего:</b>		<b><i>117</i></b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

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

#### **Гимнастика**

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

#### **Легкая атлетика**

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

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

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

#### **Самбо**

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Плавание**

Доска для плавания, ласты

### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

### **Оборудование для проведения соревнований**

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

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

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

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### 1.2.3. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов