

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Архангельской области  
«ШИПИЦЫНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ АО «ШАТ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ АО «ШАТ»  
И.П. Низовцева  
«           2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (в последней редакции), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). – Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г. №371, с учетом Письма Минпросвещения России от 20.07.2020 №05772 «О направлении инструктивно-методического письма по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования», Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 №Р-98), Письма Минпросвещения Российской Федерации от 01.03.2023г. № 05-592 «О направлении рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования», примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования», 2022 г. и в соответствии с рабочим учебным планом по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», утверждённый 23.05.2023г.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «ШАТ»

Разработчики:

Заусаева Г. А., преподаватель ГБПОУ АО «ШАТ»

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета.

Протокол № .....1..... от «31.»августа..... 20 23 г.

Председатель МС, зам. директора по УПР \_\_\_\_\_ Брызгалов А.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>36</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>38</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

### 1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.7.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul>

	<p><b>действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из</li> </ul>	<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	---	---

	<p>разных предметных областей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>других людей на ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</li> </ul>



	уровень	соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 2.7</p> <p>Выполнять контрольные процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля</p>	<p>Навыки:</p> <p>В выполнении контрольных процедур и их документировании</p> <p>В подготовке оформления завершающих материалов по результатам внутреннего контроля</p> <p>Умения:</p> <p>составлять акт по результатам инвентаризации;</p> <p>составлять сличительные ведомости и устанавливать соответствие данных о фактическом наличии средств данным бухгалтерского учета;</p> <p>выполнять контрольные процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля.</p> <p>Знания:</p> <p>порядок составления сличительных ведомостей в бухгалтерии и установление соответствия данных о фактическом наличии средств данным бухгалтерского учета;</p> <p>процедуру составления акта по результатам инвентаризации.</p>	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка</b>	108
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	104
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	102
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	<p><b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b> (операциональный компонент деятельности).</p> <p>ПРб.01. (Практические результаты базовые). 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)</p>	4/0	ОК 01, ОК 04, ОК 08  ПК 2.7
Тема № 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Техника безопасности</b>, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Физическая культура</b> и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p>	1	
Тема № 1.2. Здоровье и здоровый образ	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии</p>	1	

	эффективности здорового образа жизни.		
<b>Тема № 1.3.</b> Основы физической подготовки.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Система физического воспитания в РФ:</b> задачи, принципы, направления, формы, средства. Общее представление о комплексе средств физического воспитания молодежи.</p> <p><b>Физическая подготовка</b> как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно – тренировочное занятие, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика её циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.</p>	1	
<b>Тема № 1.4.</b> Спорт в физическом воспитании студентов. жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.</p>	1	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> (операциональный компонент деятельности).		
<b>Раздел 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	0/10	

	<p>ПРб.01. (Практические результаты базовые). 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)</p> <p>ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>		
	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>0/10</b>	
<p><b>Тема № 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Методика составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Техника основных жизненно важных умений и навыков. Методика обучения этим движениям.</p> <p><b>Практическое занятие 1.</b></p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,</p>	<p><b>0/2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

	<p>комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p> <p>3. Техника основных жизненно важных умений и навыков. Методика обучения этим движениям.</p>		
		<b>1</b>	
<p><b>Тема № 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>	<b>0/1</b>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p><b>Практическое занятие 2.</b></p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<b>1</b>	
	<p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>		
<p><b>Тема № 2.3.</b> Простейшие методики оценки</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методы оценки работоспособности, усталости, утомления.</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

<p>работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	<p>Применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p>	0/1	
	<p><b>Практическое занятие 3.</b></p> <p>1. Методы оценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	1	
	<p>2. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>		
<p><b>Тема.№ 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Методика составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Методика составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Методы и принципы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.</p>	0/1	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p><b>Практическое занятие 4.</b></p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>		
	<p>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>	1	

	3. Методы и принципы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.		
<b>Тема № 2.5.</b> Методы контроля за функциональным состоянием организма.	<b>Содержание учебного материала</b> Основные методы контроля за функциональным состоянием организма (оценка функционального состояния центральной нервной системы, уровня физической работоспособности). Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	<b>0/1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 5.</b> 1. Основные методы контроля за функциональным состоянием организма (оценка функционального состояния центральной нервной системы, уровня физической работоспособности). 2. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>1</b>	
<b>Тема № 2.6.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Комплексы упражнений производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	<b>0/4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 6.</b> 1. Освоение комплексов упражнений производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). 2. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы,	<b>2</b>	



	обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	<b>Основное содержание</b>	0/94	
<b>Раздел 3</b>	<p><b>Легкая атлетика</b> (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)</p> <p>ПРб.04. (Практические результаты базовые). Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	0/24	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	0/24	
<b>Тема № 3.1.</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование (спринтерский бег).	<b>Содержание учебного материала</b>	0/6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 7.</b>	1	
	<b>Практическое занятие 8.</b>	2	
	<p>Освоение техники беговых упражнений, бега на короткие, средние дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по прямой, бега по повороту, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 500 м, 1000 м, 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники</p>		

	передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. <b>Бег на результат - 100 м.</b>		
	<b>Практическое занятие 9.</b> Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки. <b>Челночный бег 3×10 на результат.</b>	2	
	<b>Практическое занятие 10.</b> <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Игровой элемент (лапта).	1	
<b>Тема № 3.2.</b> Техника и тактика бега на средние дистанции (кроссовая подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на средние дистанции. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Повторный и переменный бег на 200 – 600 метров. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Кроссовый бег.	0/10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 11.</b> Повторный бег 4×300 м. по пересеченной местности (кросс). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специально-беговые упражнения. ОРУ. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b>	1	
	<b>Практическое занятие 12.</b> <b>Развитие общей выносливости с помощью ОРУ.</b> Игровой элемент (футбол).	1	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ <b>Бег на дистанцию 500 м на результат.</b>	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b>	1	

	<b>Развитие общей выносливости с помощью ОРУ.</b> Игровой элемент (футбол).		
	<b>Практическое занятие 15.</b> Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег на дистанцию 1000 м на результат.</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 16.</b> <b>Развитие общей выносливости с помощью ОРУ.</b> Игровой элемент (лапта).	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Отжимание на результат.</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 18.</b> <b>Бег на результат 2000, 3000 м.</b>	<b>1</b>	
<b>Тема № 3.3.</b> Метание мяча (гранаты).	<b>Содержание учебного материала</b> Техника метания мяча (гранаты). Держание мяча (гранаты), разбег, скрестные шаги, финальное ускорение. Специальные упражнения метателя. Метание мяча (гранаты) с места, с 3 – 5 шагов разбега, с короткого разбега, с полного разбега. Подготовка и выполнение нормативов в метании мяча (гранаты). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.	<b>0/4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 19.</b> <b>Метание мяча (гранаты)</b> на дальность с места, с разбега, из различных положений. Специальные подготовительные упражнения метателя	<b>1</b>	

	<b>Подтягивание из виса и виса лежа на низкой перекладине - на результат</b>		
	<b>Практическое занятие 20.</b> <b>Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игровой элемент (лапта)</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Метание гранаты на дальность с места, с разбега, из различных положений. Специальные подготовительные упражнения метателя. <b>Метание гранаты на результат.</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 22.</b> <b>Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игровой элемент (лапта).</b>	<b>1</b>	
<b>Тема № 3.4. Прыжковая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способами: перешагивание «ножницы», прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>0/4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 23.</b> <b>Подготовительные и специальные упражнения</b> прыгуна в высоту применительно к способу прыжка. Подготовка и выполнение нормативов в прыжках. <b>Прыжки на скакалке (за 1 мин) - на результат.</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 24.</b> <b>Прыжок в высоту:</b> разбег, отталкивание, маховое движение ногой, взлёт, переход через планку, приземление. Совершенствование техники прыжков способом «перешагивание».	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 25.</b> <b>Подготовительные и специальные упражнения</b> прыгуна в длину.	<b>1</b>	

	Подготовка к выполнению нормативов по прыжкам в длину. <b>Практическое занятие 26.</b> <b>Прыжок в длину:</b> разбег, отталкивание, полёт, приземление. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Подготовительные и специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовка к выполнению нормативов по прыжкам в длину.	<b>1</b>	
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры.</b> (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)  ПРб.04. (Практические результаты базовые). 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	<b>0/42</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>0/42</b>	
<b>Тема № 4.1.</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>  Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	<b>0/16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 27.</b>	<b>1</b>	

	<p><b>Передвижение и остановки игрока.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Остановка двумя шагами. Бросок одной от головы с близкой дистанции. Бросок одной от головы в движении после ведения и прохода к щиту в два шага. Позиционное нападение со сменой мест.</p>		
	<p><b>Практическое занятие 28.</b></p> <p><b>Передвижение и остановки игрока двумя шагами.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Остановка двумя шагами. Бросок одной от головы в движении после ведения и прохода к щиту в два шага. Позиционное нападение со сменой мест.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 29.</b></p> <p><b>Передача двумя от груди.</b> Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Остановка двумя шагами. Бросок одной от головы в движении после ведения и прохода к щиту в два шага. Позиционное нападение со сменой мест.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 30.</b></p> <p><b>Передвижение и остановка игрока.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок одной от головы в движении после ведения и прохода к щиту в два шага. Нападение быстрым прорывом.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 31.</b></p> <p><b>Развитие координационных способностей.</b> Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Игровой элемент - учебная игра. <b>Сочетание приемов: передача 2-мя от груди после ведения и остановки двумя шагами - на технику выполнения.</b></p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 32.</b></p>	1	

	<p><b>Бросок одной от головы в движении после ведения и прохода к щиту в два шага – на технику выполнения и результат.</b>  Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления.  Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках.  Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.  Нападение быстрым прорывом.</p>		
	<p><b>Практическое занятие 33.</b>  <b>Штрафной бросок.</b> Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 34.</b>  <b>Развитие координационных способностей.</b> Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Игровой элемент - учебная игра.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 35.</b>  <b>Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.</b> Передвижение и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 36.</b>  <b>Броски по корзине со штрафной линии.</b>  Передвижение и остановка игрока.  Ведение мяча с изменением скорости и направления.  Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках.  Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.  Нападение быстрым прорывом.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 37.</b>  Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок, Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. <b>Штрафной бросок.</b></p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 38.</b>  <b>Развитие координационных способностей.</b> Игровой элемент -</p>	1	

	учебная игра.		
	<b>Практическое занятие 39.</b> <b>Передача в движении.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1	
	<b>Практическое занятие 40.</b> <b>Развитие координационных способностей.</b> Игровой элемент-учебная игра.	1	
	<b>Практическое занятие 41.</b> <b>Штрафной бросок на результат.</b> Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.	1	
	<b>Практическое занятие 42.</b> <b>Развитие координационных способностей.</b> Игровой элемент - учебная игра.	1	
<b>Тема № 4.2. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом; приём и передача, нападающий удар с места, с разбега. Поддача. Защита: стойка и перемещения; техника владения мячом, приём мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра.	0/24	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 43.</b> <b>Стойка и передвижение игрока.</b> Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая поддача.	1	
	<b>Практическое занятие 44.</b> <b>Развитие скоростно - силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	



	<p><b>Практическое занятие 45.</b></p> <p><b>Стойка и передвижение игрока.</b> Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 46.</b></p> <p><b>Развитие скоростно - силовых качеств.</b> Учебная игра.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 47.</b></p> <p>Стойка и передвижение игрока. <b>Верхняя передача мяча в парах.</b> Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Прямой нападающий удар.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 48.</b></p> <p><b>Развитие скоростно - силовых качеств.</b> Учебная игра.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 49.</b></p> <p>Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность и прием подачи. <b>Позиционное нападение со сменой мест. Приём-передача верхняя над собой - на результат.</b></p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 50.</b></p> <p><b>Развитие скоростно - силовых качеств.</b> Учебная игра.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 51.</b></p> <p><b>Верхняя передача мяча в парах, тройках.</b> Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность и прием подачи. Позиционное нападение из 3 зоны.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 52.</b></p> <p><b>Приём-передача мяча снизу двумя руками.</b> Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 53.</b></p>	1	

<b>Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.</b>		
<b>Практическое занятие 54.</b>		
<b>Прямой нападающий удар.</b> Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны	1	
<b>Практическое занятие 55.</b>	1	
<b>Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.</b>		
<b>Практическое занятие 56.</b>		
<b>Верхняя подача - на результат.</b> Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	
<b>Практическое занятие 57.</b>	1	
<b>Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.</b>		
<b>Практическое занятие 58.</b>		
<b>Верхняя прямая подача на точность на 6 зону.</b> Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	
<b>Практическое занятие 59.</b>	1	
<b>Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.</b>		
<b>Практическое занятие 60.</b>		
<b>Позиционное нападение из 3-й зоны.</b> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов - прием, передача, нападающий удар. Одиночный блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	1	
<b>Практическое занятие 61.</b>	1	
<b>Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.</b>		
<b>Практическое занятие 62.</b>	1	

	<b>Верхняя передача мяча с набеганием.</b> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов- прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.		
	<b>Практическое занятие 63.</b>	1	
	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.		
	<b>Практическое занятие 64.</b>	1	
	<b>Стойка и передвижение игрока.</b> Сочетание приемов- прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.		
	<b>Практическое занятие 65.</b>	1	
	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.		
	<b>Практическое занятие 66.</b>	1	
	<b>Нижняя приём-передача мяча - на результат.</b> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов - прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.		
<b>Тема № 4.3.</b> Игры и эстафеты по программе «Весёлые старты», «Старты надежд».	<b>Содержание учебного материала</b>  Варианты разделения на команды. Особенности проведения эстафет: варианты оценок при проведении эстафет и выполнения заданий. Судейство, способы размещения участников. Итоги игры. Применение различного инвентаря и оборудования. Руководство проведением подвижных игр и эстафет.	0/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 67.</b>	1	
	<b>Игры-эстафеты по программе «Весёлых стартов».</b> Эстафеты без предметов и с предметами. Игровые упражнения типа «Передал – садись».		
	<b>Практическое занятие 68.</b>	1	
	<b>Игры-эстафеты по программе «Стартов надежд».</b>		

	Эстафеты с мячами, парные. Игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Снайпер».		
<b>Раздел 5.</b>	<p><b>Лыжная подготовка.</b> (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)</p> <p>ПРБ.04. (Практические результаты базовые). Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<b>0/16</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
<b>Тема № 5.1.</b> Техника лыжных ходов.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лыжный спорт в системе физического воспитания СПО. Оздоровительное значение лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь. Места занятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям: подбор лыжных мазей, смазка лыж. Учёт метеорологических условий и режим работы. Особенности личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, обморожений, травм и оказание первой помощи. Требования программы и контрольные нормативы по лыжным гонкам. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и с попеременных на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Подготовка к сдаче на оценку техники лыжных ходов.</p>	<b>0/7</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p><b>Практическое занятие 69.</b></p> <p><b>Попеременный двушажный ход.</b> Прохождение дистанции до 3 км.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 70.</b></p> <p><b>Развитие выносливости.</b> Специальные - подготовительные упражнения. Повторение техники попеременного двушажного хода.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 71.</b></p> <p>Повторение техники попеременного двушажного хода. Разучивание техники одновременного бесшажного хода. <b>Прохождение дистанции до 4 км.</b> Прохождение спусков, подъемов.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 72.</b></p> <p><b>Попеременный двушажный ход.</b> Разучивание техники одновременного одношажного хода Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение спусков, подъемов</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 73.</b></p> <p>Совершенствование техники попеременного двушажного хода. <b>Одновременный одношажный ход.</b> Прохождение дистанции до 5 км. Прохождение спусков, подъемов</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 74.</b></p> <p>Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Закрепление техники одновременного одношажного хода. <b>Прохождение дистанции до 5 км.</b> Прохождение спусков, подъемов</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 75.</b></p> <p>Попеременный двушажный ход. Совершенствование техники одновременного двушажного хода Прохождение дистанции до 5 км. <b>Прохождение спусков, подъемов.</b></p>	1	

<b>Тема № 5.2.</b> Тренировочное прохождение зачётных дистанций.	<b>Содержание учебного материала</b>  Правила, организация и проведение соревнований. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом	0/4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 76.</b>  <b>Развитие выносливости.</b> Специальные - подготовительные упражнения.	1	
	<b>Практическое занятие 77.</b>  <b>Развитие выносливости.</b> Специальные - подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	
	<b>Практическое занятие 78.</b>  <b>Развитие выносливости.</b> Специальные - подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	
	<b>Практическое занятие 79.</b>  <b>Развитие выносливости.</b> Специальные - подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	
<b>Тема № 5.3.</b> Соревновательное прохождение зачётных дистанций.	<b>Содержание учебного материала</b>  Сдача на оценку зачётных дистанций. Правила, организация и проведение соревнований. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом	0/5	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p><b>Практическое занятие 80.</b></p> <p>Развитие выносливости. Специальные - подготовительные упражнения. <b>Прохождение дистанции 2 км, 3 км на результат.</b></p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 81.</b></p> <p>Развитие выносливости. Специальные - подготовительные упражнения. Коньковый ход. <b>Прохождение дистанции до 6 км.</b></p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 82.</b></p> <p>Попеременный двушажный ход. Техника одновременного двушажного конькового хода. Прохождение спусков, подъемов. <b>Прохождение дистанции 3 км, 5 км на результат.</b></p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 83.</b></p> <p>Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного конькового хода. <b>Прохождение дистанции до 7 км.</b> Прохождение спусков, подъемов.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 84.</b></p> <p><b>Прохождение дистанции до 7,5 км без учета времени.</b></p>	1	
<b>Раздел 6.</b>	<p><b>Гимнастика.</b> (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)</p> <p>ПР6.04. (Практические результаты базовые). Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПР6.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой</p>	0/12	

	и соревновательной деятельности		
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
<b>Тема № 6.1.</b> Лазание, перелезание, преодоление препятствий.	<b>Содержание учебного материала</b>  Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки). Освоение акробатических упражнений, опорных прыжков, лазаний, перелезаний, преодоления препятствий.	<b>0/2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие 85.</b>  <b>Лазанье по пластунски и по гимнастической стенке.</b> Прыжки на скакалке. Перестроение из одной шеренги в две шеренги и обратно. Акробатические элементы: перекаты вперед, назад, в стороны, кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа (стоя), стойка на лопатках. Аэробика.	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 86.</b>  <b>Лазанье по канату в три приёма.</b> Развитие гибкости, координационных и силовых способностей. Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подтягивания на перекладине.	<b>1</b>	
<b>Тема № 6.2.</b> Элементы спортивной гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b>  Освоение акробатических упражнений, опорных прыжков, лазаний. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	<b>0/8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08



	<p><b>Практическое занятие 87.</b></p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> Кувырки: вперёд, назад, в группировке из различных исходных положений, вперёд прыжком. Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подтягивания на перекладине.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 88.</b></p> <p>Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. <b>Акробатические упражнения:</b> кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, (стоя), стойка на лопатках, соединения элементов. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые. Подтягивания на перекладине.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 89.</b></p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> стойки на лопатках, на голове, на руках, у стены, а так же с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге, боковое. Переворот в сторону (колесо); с места, с темпового подскока, связки элементов. Подтягивания на перекладине.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 90.</b></p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> Мост: из положения, лёжа на спине, опусканием назад из положения, стоя, «полушпагат», «шпагат». Поднимания туловища из положения лёжа на спине.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 91.</b></p> <p>Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые.</p> <p><b>Оценивание акробатических комбинаций.</b></p> <p>Девушки. И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад -</p>	1	

	<p>Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> <p>Юноши. И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) - Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>		
	<p><b>Практическое занятие 92.</b></p> <p><b>Опорные прыжки:</b> Юноши – согнув ноги, девушки - ноги врозь через козла. Поднимания туловища за 1 мин на результат. Подтягивания на перекладине.</p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 93.</b></p> <p>Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые. <b>Оценивание акробатических комбинаций.</b></p>	1	
	<p><b>Практическое занятие 94.</b></p> <p>Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Работа на тренажерах <b>Выполнение прыжков через скакалку на результат.</b></p>	1	
<p><b>Тема № 6.3.</b> Развитие силы основных</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных</p>	0/2	ОК 01, ОК 04,

мышечных групп.	заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		ОК 08
	<b>Практическое занятие 95.</b>  <b>Развитие гибкости, координационных и силовых способностей.</b> Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подтягивания на перекладине.	1	
	<b>Практическое занятие 96.</b>  Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. <b>Акробатические элементы:</b> кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые. <b>Подтягивания на перекладине на результат.</b>	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме - дифференцированный зачёт</b>			
<b>Всего:</b>		<b>04/104</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физического воспитания, спортивный зал, легкоатлетический стадион, учебная лыжня, оснащенный оборудованием:

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, медицинские; скакалки; обручи; гимнастическая стенка; гимнастические маты; мячи и гранаты для метания; перекладина; гимнастический козел; гимнастический конь; гимнастический мостик; велотренажер; беговая дорожка; штанга; помост; гири; тренажер для ног; гантели; зеркало; насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Оборудование лыжной базы: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, пирамида для хранения лыжного инвентаря.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, свисток, табло игровое (электрическое), табло игровое (механическое), фотоаппарат, видеокамера.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. Проф. Образования: рекомендовано/А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер., - М.: Академия, 2019. – 299 с.: ил. – (Нач. и сред. проф. Образование). – Словарь медицинских и спортивных терминов: с. 275-291. – Библиогр.: с. 294-296.
2. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика: программа, планирование, разработки занятий. 10-11 кл./ С.Н. Кириченко. – Волгоград: Учитель, 2019.- 95 с.: ил. – (Дополнительное образование)
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: учеб. пособие. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2021
4. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие для вузов по пед. спец.: рекомендовано/ Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – 2-е изд., стер.. - Новосибирск: Сиб. Унив. Издательство, 2018. – 396 с.: ил. – (Университетская серия)
5. Люташин Ю.И. Строевые и общеразвивающие упражнения на уроках физической культуры: метод. рекомендации / Ю.И. Люташин, В.Н. Анненков, И.Ф. Нагайцева. – Волгоград: Пермена, 2020. – 32 с.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. 2019.
7. Методика физического воспитания учащихся В.И.Лях./ пособие для учителя, 2021.
8. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
9. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
10. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

### 3.2.2. Электронные издания

1. [http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)
2. <http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
3. [http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\\_object77521.html](http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html)
4. [http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\\_vospit\\_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)
5. [http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc)
6. [http://www.bookua.org/FILES/textbooks/1\\_03\\_2008/tb0104.htm](http://www.bookua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm)
7. [http://kn.kture.kharkov.ua/entrant\\_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8](http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8)
8. [http://www.miem.edu.ru/files/01\\_03\\_07/otchet.doc](http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc)

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

Общая/профессиональная компетенция	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Составление комплекса упражнений  Экспертная оценка на практическом занятии	– наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физической деятельности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.  Демонстрация комплекса ОРУ.	– тестирование с целью определения физической подготовленности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение).  Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение).	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ПК 2.7  Выполнять контрольные процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля	Выполнение упражнений на дифференцированном зачете на результат на время и количество.  Выполнение упражнений на дифференцированном зачете на результат.  - <b>накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</b> - <b>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;</b> - <b>тестирование</b> в	– контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) выполнение упражнений на дифференцированном зачете

	<p>контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p><b>Гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений</p>	
--	--	--

	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.		