

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**ОУП.12 «Физическая культура»**

**08.02.09 "Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий"**

**Екатеринбург 2023**



## Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ..</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>                       | <b>11</b> |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>                           | <b>23</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>       | <b>25</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 "Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий"

## 1.2. Место учебного предмета в структуре программы: входит в общеобразовательный учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Процесс изучения предмета направлен на формирование общих компетенций (в соответствии с ФГОС СПО):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. 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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках».

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.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает

достижения студентами следующих результатов:

**Личностных:**

1. Осознание российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов Российской Федерации (герб, флаг, гимн);
2. Осознание гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, понимающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. Готовность к служению Отечеству, его защите.
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. 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; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 07.08.2017 приказом Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613);
7. Обладать навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. Обладать нравственным сознанием и поведением на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9. 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;
10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
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;
14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;  
Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметных:**

1. 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;
2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. 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;
4. 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; (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N1645)
5. 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;
6. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9. 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.

### **Предметных:**

1. Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
3. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
4. Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
5. Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
6. Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
7. Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической

- и физической подготовке в полном объеме;
8. Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  9. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
  10. Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  11. Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  12. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
  13. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  14. Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
  15. Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
  16. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  17. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  18. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения предмета у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные познавательные действия:**

1. базовые логические действия:
  - 1.1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
  - 1.2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
  - 1.3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
  - 1.4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых языковых явлениях;
  - 1.5. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
  - 1.6. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
2. базовые исследовательские действия:
  - 2.1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
  - 2.2. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения

- практических задач, применению различных методов познания;
- 2.3. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
  - 2.4. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
  - 2.5. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
  - 2.6. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
  - 2.7. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
  - 2.8. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
  - 2.9. разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
  - 2.10. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
  - 2.11. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
  - 2.12. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
  - 2.13. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
  - 2.14. ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
3. работа с информацией:
- 3.1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
  - 3.2. создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
  - 3.3. оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
  - 3.4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
  - 3.5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

В результате освоения предмета у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные действия:**

1. общение:
  - 1.1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
  - 1.2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,
  - 1.3. распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
  - 1.4. владеть различными способами общения и взаимодействия;
  - 1.5. аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
  - 1.6. развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
2. совместная деятельность:
  - 2.1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;



- 2.2. выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- 2.3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- 2.4. оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- 2.5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- 2.6. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- 2.7. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

В результате освоения предмета у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные действия:**

1. самоорганизация:
  - 1.1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
  - 1.2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
  - 1.3. расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
  - 1.4. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;
  - 1.5. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
2. самоконтроль:
  - 2.1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
  - 2.2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
  - 2.3. использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
  - 2.4. уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
3. эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
  - 3.1. самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
  - 3.2. саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
  - 3.3. внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
  - 3.4. эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
  - 3.5. социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
4. принятие себя и других людей:

- 4.1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- 4.2. принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- 4.3. признавать свое право и право других людей на ошибки;
- 4.4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

| Результаты освоения основной образовательной программы | Коды формируемых элементов общих компетенций |
|--|--|
| <i>Личностные результаты</i>                           | ОК 01-ОК 06, ОК 08, ОК 09                    |
| ЛР1- ЛР 14   |  |
| ЛР1-ЛР 8   |  |
| ЛР 1-ЛР 14   |  |
| ЛР 1 –ЛР 14  |  |
| <i>Метапредметные результаты</i>                       |  |
| – МПР 1- МПР 9   |  |
| <i>Предметные результаты</i>                           |  |
| П1-П18   |  |

В результате освоения учебного предмета обучающейся должен 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);

- Владеть современным технологиями укрепления сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- Основы здорового образа жизни;

- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении

- Средства профилактики перенапряжения

- Способы реализации собственного физического развития

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

Общее количество часов - 74

Во взаимодействии с преподавателем – 66

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем предмета и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы предмета</b>                                   | <b>74</b>            |
| в т. ч.   |                      |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>74</b>            |
| в т. ч.:  |                      |
| теоретическое обучение  | 2                    |
| практические занятия  | 64                   |
| Самостоятельная работа  | 8                    |
| <b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>4</b>             |
| в т. ч.:  |                      |
| теоретическое обучение  |                      |
| практические занятия  | 4                    |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды: ОК, ЛР  |
|--|---|---------------|---|
| <b>РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА</b>  |   | <b>2</b>      |   |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности | 2             | ОК 01-ОК 06, ОК 08.<br>ОК 09<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>Учпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ОФП</b>   |   | <b>30</b>     |   |
| <b>Тема 2.1</b><br><b>Легкая атлетика и ОФП. Общие положения.</b>                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общая физическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.  | 2             | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>Учпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4           |
| <b>Тема 2.2</b>  | <b>Практическое занятие:</b>  |               |   |

|   |    |  |   |   |
|---|----|--|---|---|
| <b>Легкая атлетика и ОФП</b>              | 1. | Кроссовая подготовка. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Спортивная игра футбол, баскетбол   | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>Тема 2.3<br/>Легкая атлетика и ОФП</b> | 1  | <b>Практическое занятие:</b><br>Общая физическая подготовка: подтягивание, отжимание. Техника бега на средние дистанции. Спортивная игра футбол.   | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>Тема 2.4<br/>Легкая атлетика и ОФП</b> | 1. | <b>Практическое занятие:</b><br>Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места: специальные упражнения прыгуна в длину; подготовительные упражнения. Спортивная игра футбол, волейбол. | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-    |

|   |    |   |   |  |
|---|----|---|---|--|
|   |    |   |   | 4.4  |
| <b>Тема 2.5</b><br><b>Легкая атлетика и</b><br><b>ОФП</b> |    | <b>Практическое занятие:</b>  |   |  |
|   | 1. | Кроссовая подготовка. Развитие силы, выносливости. Спортивная игра футбол, баскетбол.         | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>Тема 2.6</b><br><b>Легкая атлетика и</b><br><b>ОФП</b> |    | <b>Практическое занятие:</b>  |   |  |
|   | 1. | Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Спортивная игра футбол, волейбол. | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>Тема 2.7</b><br><b>Легкая атлетика и</b><br><b>ОФП</b> |    | <b>Практическое занятие:</b>  |   |  |
|   | 1. | Техника бега на короткие и средние дистанции. Силовая подготовка спортсмена (брусья).         | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7                              |

|  |    |  |           |  |
|--|----|--|-----------|--|
|  |    |  |           | Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4  |
| <b>Тема 2.8</b><br><b>Легкая атлетика и ОФП</b>                  |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 4         | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
|  | 1. | Отработка упражнений для сдачи зачета.   |           |  |
| <b>Тема 2.9</b><br><b>Прием зачетов по легкой атлетике и ОФП</b> |    | <b>Практическое занятие:</b>   | 4         | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
|  | 1. | Сдача контрольных нормативов: Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Прыжок в длину с места.                     |           |  |
| <b>РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>  |    |  | <b>12</b> |  |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>Волейбол. Общие положения.</b>             |    | <b>Содержание учебного материала:</b>  | 2         | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7                              |
|  | 1. | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Волейбольная стойка. Эффективное применение правил игры в волейбол. |           |  |

|   |    |   |   |  |
|---|----|---|---|--|
|   |    |   |   | Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4  |
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Совершенствование техники игры в волейбол</b> |    | <b>Практическое занятие:</b>  | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
|   | 1. | Приём и передача мяча сверху, снизу. Приём и передача мяча вперед, над собой. Отработка нижней боковой подачи.  |   |  |
| <b>Тема 3.3</b><br><b>Совершенствование техники игры в волейбол</b> |    | <b>Практическое занятие:</b>  | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
|   | 1. | Техника перемещения волейболистов. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол. |   |  |
| <b>Тема 3.4</b><br><b>Совершенствование техники игры в волейбол</b> |    | <b>Практическое занятие:</b>  | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
|   | 1. | Обучение верней и нижней передачи в средней и низкой стойке. Техника нижней прямой и боковой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.    |   |  |



|   |    |  |           |   |
|---|----|--|-----------|---|
| <b>Тема 3.5</b><br><b>Совершенствование техники игры в волейбол</b> |    | <b>Практическое занятие:</b>   | 2         | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
|   | 1. | Совершенствование техники приема/передачи мяча в парах: сверху, снизу, двумя руками. ОФП волейболиста.   |           |   |
| <b>Тема 3.6</b><br><b>Прием зачетов по волейболу</b>                |    | <b>Практическое занятие:</b>   | 2         | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
|   | 1. | Зачет: передача/прием мяча в парах (верхняя, нижняя передача). Зачет: нижняя прямая подача. Зачет: боковая прямая подача. Учебная игра в волейбол. |           |   |
| <b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>  |    |  | <b>12</b> |   |
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Баскетбол. Общие положения.</b>               |    | <b>Содержание учебного материала:</b>  | 2         | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
|   | 1. | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные стойки баскетболиста. Эффективное применение правил игры в баскетбол.                     |           |   |
| <b>Тема 4.2</b>   |    | <b>Практическое занятие:</b>   |           | ОК 01-ОК 06, ОК 08  |

|  |    |  |   |   |
|--|----|--|---|---|
| <b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>              | 1. | Техника ведения мяча. Прием/передача мяча. Отработка техники передачи мяча в парах в движении. Отработка штрафных бросков.<br>Учебная игра в баскетбол.  | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4                       |
| <b>Тема 4.3<br/>Совершенствование техники игры в баскетбол</b> | 1. | <b>Практическое занятие:</b><br>Совершенствование техники приема/передачи мяча. Техника ведения мяча на 2 шага с броском в кольцо. Отработка трех очкового броска.<br>Учебная игра в баскетбол.                | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>Тема 4.4<br/>Совершенствование техники игры в баскетбол</b> | 1. | <b>Практическое занятие:</b><br>Техника передачи мяча от груди, сверху в прыжке. Техника ведения мяча с поворотом на 180 градусов. Отработка штрафных бросков. ОФП баскетболиста.<br>Учебная игра в баскетбол. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>Тема 4.5</b>  |    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |   | ОК 01-ОК 06, ОК 08  |

|  |                                       |  |           |   |
|--|---------------------------------------|--|-----------|---|
| <b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>            | 1.                                    | Отработка упражнений для сдачи зачета.   | 2         | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4                       |
| <b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>                     |                                       |  | <b>12</b> |   |
| <b>Тема 5.1<br/>Атлетическая подготовка. Общие положения</b> | <b>Содержание учебного материала:</b> |  | 2         | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>Тема 5.2<br/>Атлетическая гимнастика</b>                  | 1.                                    | <b>Практическое занятие:</b><br>Общеразвивающая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на тренажерах.<br>Учебная игра в настольный теннис. | 2         | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| <b>Тема 5.3</b>  | <b>Практическое занятие:</b>          |  |           | ОК 01-ОК 06, ОК 08  |

|                                     |    |  |   |  |
|-------------------------------------|----|--|---|--|
| Атлетическая гимнастика             | 1. | Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощениями (гиря, штанга, гантели). Учебная игра в настольный теннис.                       | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4                       |
| Тема 5.4<br>Атлетическая гимнастика | 1. | <b>Практическое занятие:</b><br>Общая физическая подготовка. Техника упражнений со штангой: жим лежа, приседание, становая тяга. Упражнения на тренажерах. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 5.5<br>Атлетическая гимнастика | 1. | <b>Практическое занятие:</b><br>Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы и выносливости. Гимнастика: кувырок вперед, стойка на лопатках.   | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12<br>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 5.6<br>Атлетическая гимнастика | 1. | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Отработка упражнений для сдачи зачета.   | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12   |

|   |    |   |          |   |
|---|----|---|----------|---|
|   |    |   |          | <p>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4</p> <p>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7</p> <p>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4</p> <p>ОК 01-ОК 06, ОК 08</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12</p> <p>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4</p> <p>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7</p> <p>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4</p> |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (Прикладной модуль)</b> |    |   | <b>4</b> |   |
| <b>Тема 6.1<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>  | 1. | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  | 2        | <p>ОК 01-ОК 06, ОК 08</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12</p> <p>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4</p> <p>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7</p> <p>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4</p>   |
|   | 2. | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.                                |          |   |
| <b>Тема 6.2 Физическая культура в режиме трудового дня</b>            | 1. | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе | 2        | <p>ОК 01-ОК 06, ОК 08</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12</p> <p>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6,</p>   |

|  |  |   |               |  |
|--|--|---|---------------|--|
|  |  | труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. |               | 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7,<br>2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1,<br>3.3, 3.4<br>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4,<br>2.7<br>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-<br>4.4 |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> |  |   | <b>2</b>      |  |
|  |  |   | <b>Всего:</b> | <b>74</b>  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

(Универсальный) спортивный зал, оснащённый спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения предмета, оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения предмета.

##### **Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

**Спортивные игры:** Щит баскетбольный (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч волейбольный, насос с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей.

**Гимнастика:** стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика:** эстафетная палочка, граната для метания, стенка гимнастическая, сантиметр мерный.

**Открытые спортивные площадки:** брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Печатные издания

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2018. - 224 с.
2. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. М.: Юнити, 2016. - 208 с.
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2018. - 472 с.
4. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
5. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
6. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
8. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.
3. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

4. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
6. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
7. 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.
8. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
9. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
10. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/<br>профессиональная<br>компетенция  | Раздел/Тема   | Тип оценочных<br>мероприятия   |
|--|---|--|
| <p>ОК 01.<br/>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>   | <p>Р.1. Тема 1.1<br/>Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.<br/>Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.<br/>Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.<br/>Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6.<br/>Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | <p>–составление словаря терминов, либо кроссворда<br/>–защита презентации/доклада-презентации<br/>–выполнение самостоятельной работы<br/>–составление комплекса Физических упражнений Самостоятельных занятий с</p>      |
| <p>ОК 02.<br/>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>  | <p>Р.1. Тема 1.1<br/>Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.<br/>Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.<br/>Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.<br/>Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6.<br/>Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | <p>учетом индивидуальных особенностей,<br/>–составление профессиограммы<br/>– заполнение дневника самоконтроля<br/>–защита реферата<br/>–составление кроссворда<br/>–фронтальный опрос<br/>–контрольное тестирование</p> |
| <p>ОК 03.<br/>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> | <p>Р.1. Тема 1.1<br/>Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.<br/>Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.<br/>Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.<br/>Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6.<br/>Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | <p>–составление комплекса упражнений<br/>–оценивание практической работы<br/>–тестирование<br/>–тестирование (контрольная работа по теории)<br/>–демонстрация комплекса ОРУ,<br/>–сдача контрольных нормативов</p>       |
| <p>ОК 04.<br/>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>  | <p>Р.1. Тема 1.1<br/>Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.<br/>Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.<br/>Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.<br/>Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6.<br/>Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | <p>–сдача контрольных Нормативов (контрольное упражнение)<br/>–сдача нормативов</p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>ОК 05.<br/>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>   | <p>Р.1. Тема 1.1<br/>Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.<br/>Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.<br/>Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.<br/>Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6.<br/>Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> |  |
| <p>ОК 06.<br/>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;</p>   | <p>Р.1. Тема 1.1<br/>Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.<br/>Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.<br/>Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.<br/>Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6.<br/>Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> |  |
| <p>ОК 08.<br/>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>   | <p>Р.1. Тема 1.1<br/>Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.<br/>Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.<br/>Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.<br/>Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6.<br/>Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> |  |
| <p>ОК 09.<br/>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках». Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:<br/>-развитие у обучающихся двигательных навыков<br/>-совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,</p> | <p>Р.1. Тема 1.1</p>  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>-гармоничное физическое развитие</p> <p>-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций,</p> <p>-формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.</p> |  |  |
|--|--|--|