

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**СГ.05 Физическая культура**

**Екатеринбург, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

### 1.2 Цель дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» ориентировано на формирование основного профессионального уровня знаний и умений в области физической культуры по всем видам деятельности в соответствии с получаемой специальностью

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК в соответствии ФГОС СПО 2022 года (О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования) от 1.09.2022 №796, а также в соответствии с перечнем во ФГОС СОО от 12.08.2022г. № 732 и Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной от 23 ноября 2022 г. №1014.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие (ЛР и МР)	Дисциплинарные (ПР)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<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, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные планы;</li> <li>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</li> </ul> <p><b>В области овладения универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p>а) Общение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной</li> </ul>

	<p>социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</li> </ul> <p>Б) Совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом умений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</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>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>
<p><b>ОК 06.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных</p>	<p><b>В части гражданского воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и</li> </ul>

<p>отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<p>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым и национальным признакам;</p> <p>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с функциями и назначениями;</p> <p>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p><b>В части патриотического воспитания:</b></p> <p>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p><b>В области овладения универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p>а) Базовые логические действия:</p> <p>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>- вносить коррективы в</p>	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
---	---	--

	<p>деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>б) Базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> </ul> <p>в) Работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпритацию информации различных видов и форм представления;</li> </ul>	
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<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>В области овладения универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</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 приобретенных опыт;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</li> </ul>

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>б) самоконтроль:</p> <p>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий:</p> <p>- сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</p> <p>- сформированность саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>- сформированность внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>- сформированность эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других людей, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>- сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p>	<p>работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	
<b>ПК 2.1</b> Сопровождать логистические процессы в производстве, сбыте и распределении;		



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>70</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>56</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	52
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>12</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	8
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

**1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1/ Теоретический</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>8</b>	
<i>Основное содержание</i>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <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>	1	ОК 06
<b>Тема 1.2</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	1	ОК 06

<b>Тема 1.3</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 06
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности	2	
	2. Дневник самоконтроля		
	3. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.4</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 06, ОК 08, ПК 2.1
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	2	
	2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда		
	4. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности		
<b>Тема 1.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 06, ОК 08, ПК 2.1
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
	2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	4. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности		
<b>Раздел № 2/ Практический</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>60</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>8</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 06, ОК 08, ПК 2.1
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики,	-	

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения		
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 06, ОК 08, ПК 2.1
	1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО		
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	-	
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 06, ОК 08, ПК 2.1
	1. Ведение дневника самоконтроля: определение индекса Кердо. Определение ортостатической пробы. Тест Руфье.		
	2. Определение умственной работоспособности методом дозированных заданий.	2	
	3. Определение физической тренированности по пробе Штанге. Проведение исследования статической устойчивости тела в позе Ромберга;		
<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 06, ОК 08, ПК 2.1
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для		

при решении профессионально-ориентированных задач	профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 06, ОК 08, ПК 2.1
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда; рабочее положение тела в процессе труда; рабочие движения; функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс; внешние условия и производственные факторы; профессиональные заболевания.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>52</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 2.4</b> Лёгкая атлетика и ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега (кроссового бега <sup>1</sup> , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	-	
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	-	
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	-	
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	3. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
	5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
	6. Совершенствование техники метания гранаты	1	

	7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	8. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике и ОФП	2	
<b>Тема 2.5</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	
	2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	5. Техника безопасности на занятиях волейболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
4. Развитие физических способностей средствами волейбола	2		
	5. Прием контрольных нормативов по волейболу	2	
<b>Тема 2.6</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	
	2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5. Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	

	4.Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
	5.Прием контрольных нормативов по баскетболу	2	
<b>Тема 2.7</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	2.Выполнение упражнений со свободными весами	4	
	3.Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	
4.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	4		
	5.Прием контрольных нормативов по атлетической гимнастике	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>70</b>	

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

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

##### ***Оборудование спортивного зала:***

###### ***Легкоатлетический сектор:***

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

###### ***Игровая площадка (баскетбольная):***

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

###### ***Игровая площадка (волейбол):***

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

###### ***Общая физическая подготовка***

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

###### ***Оборудование спортивной площадки широкого профиля:***

1. Площадка 30\*50
2. Ворота
3. Ограждение
4. Сетка для ворот
5. Раздевалка

###### ***Место для стрельбы из пневматического оружия***

- мишенное поле (пулеулавливатель);
- пневматические винтовки – МР-512;
- мишени №8, 94
- коврики, столы и стулья;
- рабочее место преподавателя (стол, стул);



## 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

### 3.2.1. Основные печатные издания

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

### 3.2.2 Дополнительные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--blatfbladk.xn--plai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.
12. Феникс, 2002/1
13. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебн. пособие для ССУЗов М.: Академия, 2008

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

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