

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура» (базовый уровень)

профиль обучения: технологический

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по *профессии /специальности*.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и

	психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
1. Основное содержание	92
в т. ч.:	
теоретическое обучение	9
практические занятия	83
2. Профессионально ориентированное содержание	21
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	21
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел	15	
Основное содержание		9	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1	
	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье	1	
	2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа		

	жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
Тема 1.4 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 11, ЛР 12
	1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека	1	
	2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека		
	3. Виды и формы активного отдыха и досуга		
Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(Варианты: 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)</i>	1	
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
	1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом		
	3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Тема 1.7 Основы самоконтроля за	Содержание учебного материала	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития	2	

индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		12, МР 01, МР 03 ОК ...
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	4. Дневник самоконтроля		
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности	1	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
	В том числе практических занятий	1	
1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	1		
Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка	2	
	2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	В том числе практических занятий	2	
Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2		
Раздел № 2	Практический раздел	98	
Методико-практические занятия		12	
Основное содержание		9	
Тема 2.1 Подбор	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02,

упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	-	
	В том числе практических занятий	3	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК ...
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	3	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	3	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК ...
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	В том числе практических занятий	3	
	7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	1	
8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями	1		

	умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля		
	9. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	1	
Профессионально ориентированное содержание		3	
Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК ...
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	3	
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Учебно-тренировочные занятия		86	
Основное содержание		74	
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК ...
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	-	
	В том числе практических занятий	4	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4	

2.6 Спортивные игры¹(практические занятия 13-20)		20		
Тема 2.6(1) Футбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК...	
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-		
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	4. Техника безопасности на занятиях футболом			
	В том числе практических занятий			10
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			4
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			2
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			2
	Развитие физических способностей средствами футбола			2
Тема 2.6 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...	
	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	-		
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом			
	В том числе практических занятий			10
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			4
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			2
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			2

¹ Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 2.6 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	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	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	-	
	Техника безопасности на занятиях волейболом	-	
	В том числе практических занятий	10	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
Тема 2.6 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	-	
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	-	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном	-	
	В том числе практических занятий	10	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами бадминтона	2	
Тема 2.6 (5) Теннис	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.	-	

	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)		10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса		
	Техника безопасности на занятиях теннисом		
	В том числе практических занятий	10	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами тенниса	2	
Тема 2.6 (6) Хоккей	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы		
	Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея		
	Техника безопасности на занятиях хоккеем		
	В том числе практических занятий	10	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами хоккея	2	
2.7. Гимнастика² (практические занятия 21-32)		18	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10,
	Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	-	

² Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

<i>(обязательный вид)</i>	Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой		ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...	
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания			
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах			
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле			
	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой			
	В том числе практических занятий			4
	20. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений			1
	21. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания			1
	22. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах			1
	23. Выполнение прикладных упражнений			1
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		7	
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...	
	Девушки	Юноши		
	Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	1. Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом		
Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из			

	передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	3. Опорный прыжок через коня: боком, углом		
	В том числе практических занятий		7	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		2	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		2	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)		2	
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики		1	
Тема 2.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала		7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»			
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо».	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		

	Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	(левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	В том числе практических занятий		7	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		2	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		2	
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации		2	
	Развитие физических способностей средствами акробатики		1	
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.			
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		-	
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).			
	В том числе практических занятий		7	
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений		2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма		2	
	Развитие физических способностей средствами аэробики		3	
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	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 пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			
	В том числе практических занятий		7	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики		7	
Тема 2.8 Лёгкая	Содержание учебного материала		20	ПР6 01, ПР6 04,

атлетика	Техника бега (кроссового бега, 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)	-	ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	-	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	-	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	-	
	В том числе практических занятий	20	
	33. Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	35. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2		
38. Совершенствование техники метания	2		
39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4		
Тема 2.9 Плавание	Содержание учебного материала	12	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	-	
	Техника стартов и поворотов	-	
	Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего	-	
	Элементы водного поло	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	-	
	В том числе практических занятий	12	
	40. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	4	
	41. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2	
	42. Освоение прикладных способов плавания	1	
43. Освоение способов транспортировка утопающего	1		
44. Развитие физических способностей средствами плавания	4		
Профессионально ориентированное содержание		12	
Тема 2.10 Физические упражнения для	Содержание учебного материала	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического	-	

оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		12, ЛР 13. МР 03
	В том числе практических занятий	4	ОК ...
	45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4	
Тема 2.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. ³	-	
	В том числе практических занятий	8	
	46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	8	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		4⁴	
Всего:		117	

³ Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

⁴ Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. 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.

2. 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.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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