

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ООПб.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль обучения  
Уровень изучения  
Форма обучения

социально-экономический  
базовый  
очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413, и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69.

Разработчик:  
преподаватель

  
\_\_\_\_\_ Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 11 от «18» 06 2022г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «29» июня 2022 г.

Председатель методического  
совета техникума

  
\_\_\_\_\_ П.А. Стифеева

Согласовано:

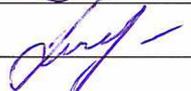
Заместитель директора

  
\_\_\_\_\_ П.А. Стифеева

Заведующий отделением

  
\_\_\_\_\_ С.Н. Алпатова

Старший методист / методист

  
\_\_\_\_\_ М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>4</b>
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>7</b>
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы .....	7
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета .....	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>17</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	17
3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>20</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

## 1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций.

Код компетенции	Описание компетенции
ОК 03	планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные для базового уровня изучения (ПРБ) или предметные для углубленного уровня изучения (ПРу) результаты в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета 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
MP 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка:</b>	<b>117</b>
теоретические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	15 –
практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	102 10
лабораторные занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	–
<b>Самостоятельная работа,</b> в т.ч. в форме практической подготовки	–
<b>Индивидуальный проект</b>	–
<b>Промежуточная аттестация</b>	
Зачет	1
Дифференцированный зачет	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>1 курс / 1 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Теоретическое занятие.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	—	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 03
	<b>Теоретическое занятие.</b> Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	—	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 03
Тема 1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Теоретическое занятие.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	—	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 04
	<b>Теоретическое занятие.</b> Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	—	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение упражнений, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	—	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 04
Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Теоретическое занятие.</b> Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	—	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 04

	<b>Теоретическое занятие.</b> Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, рациональное питание.	2	—	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12, ОК 04
<b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>				
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	—	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	—	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие № 4.</b> Отработка техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	—	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО	2	—	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 03, ОК 08
Тема 2.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие № 6.</b> Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	—	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 03, ОК 04
Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,	2	—	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03

подготовка	ориентированных на поддержание работоспособности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной деятельностью				ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности		2	—	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 03, ОК 08
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств		2	—	ПР6 04, ПР6 06, ПР6 10, ЛР 01, ЛР 09, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09, ОК 3, ОК 8
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания		2	—	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 03
Тема 2.6. Основная гимнастика	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение строевых упражнений. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания		2	—	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		2	—	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки		2	—	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 04, ОК 08
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие № 15.</b> Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		2	—	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 08
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись			

	<p>упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.</p> <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</p>	<p>– вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p> <p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>			
	<p><b>Практическое занятие № 16.</b> Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики</p>		2	—	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 08
Тема 2.8. Акробатика	<p><b>Практическое занятие № 17.</b> Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост</p>		2	—	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 08
	<p><b>Практическое занятие № 18.</b> Элементы - стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»</p>		2	—	
	<p><b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение акробатической комбинации</p>		2	—	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 08
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) -			

	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». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
<b>Зачет</b>			<b>1</b>	—	
<b>1 курс / 2 семестр</b>					
Тема 2.9. Аэробика	<b>Практическое занятие № 1.</b> Разучивание базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, выполнение прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		2	—	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04
Тема 2.10. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение упражнений с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		2	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела		2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Составление и выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		2	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08

	<b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение упражнений со свободными весами	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				
Тема 3.1. Баскетбол	<b>Практическое занятие № 9.</b> Отработка техники 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;	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Отработка техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	2		
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	—	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 08

	<b>Практическое занятие № 13.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	—	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 08
Тема 3.2. Волейбол	<b>Практическое занятие № 17.</b> Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	—	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 08

	<b>Практическое занятие № 21.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	—	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 08
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Развитие физических способностей средствами волейбола	2	—	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 08
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>				
Тема 4.1. Лёгкая атлетика	<b>Практическое занятие № 24.</b> Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08

	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование техники эстафетного бега	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Совершенствование техники метания гранаты (ядра)	2	—	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
<b>Дифференцированный зачет</b>		2		
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	<b>10</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы общеобразовательного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

– (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательного предмета;

– оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательного предмета.

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, , табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

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

#### **Легкая атлетика**

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

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

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

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

## **Оборудование для проведения соревнований**

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

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

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

## **3.2. Информационное обеспечение**

### **3.2.1. Основные источники**

1. Физическая культура (базовый уровень), Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. / Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г. – 176 с.
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.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 160 с.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
2. 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.
3. 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.
4. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2018. – 379 с.
5. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.
6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с.
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – Москва: Русайнс, 2021. – 256 с.

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

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	оценка результатов работы на практических занятиях
ПР6 02	оценка результатов работы на практических занятиях
ПР6 03	оценка результатов работы на практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов работы на практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование оценка выполнения контрольных нормативов

## ПРИЛОЖЕНИЕ

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

**Оценка «Отлично»** ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);  
**оценка «хорошо»** ставится при выполнении 5-6 испытаний;  
**оценка «удовлетворительно»** - при выполнении 3-4 испытаний;  
**оценка «неудовлетворительно»** - менее 3 испытаний.