бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Москаленский профессиональный техникум»

Рассмотрено
на заседании ПЦК
Протокол № 8
от «27» марта 2026г
Я.Я. Кливер

Утверждаю
Директор БПОУ МПТ
Н.В. Кудрявцев
«30» марта 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A6C379F2FA6927FCF33206FC581D8B2C
Владелец: КУДРЯВЦЕВ НИКОЛАЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 43.01.09. "Повар, кондитер"

р.п. Москаленки 2026 г.

Рабочая программа учебного предмета ОД.09 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) (29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.) и приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371"Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"(Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228)

Организация разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Москаленский профессиональный техникум»

Разработчики:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА.....13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.....26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОД.09 Физическая культура

1.1Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер, укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм

1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: в соответствии с учебным планом, предмет входит в состав общеобразовательного цикла.

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной

направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные:

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во времясамостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениямиизбазовых видов спорта,умениемиспользоватьих в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,повышениефункциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма,в томчислевподготовкекквыполнениюнормативовВсероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательныхисенсорныхнарушенийуобучающихсяснарушениемопорно-двигательного аппарата;

владениедоступнымиспособамисамоконтроляиндивидуальныхпоказателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений».

Модуль «Дзюдо»

-способность определять влияние элементов дзюдо на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;

-умение характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

-умение составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки с элементами дзюдо.

Модуль « Городошный спорт»

-понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки городошников в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;

-способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов городошного спорта.

Модуль « Гольф»:

-умение демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей;

-способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, а также знание и соблюдение антидопинговых правил и норм поведения.

Модуль «Биатлон»

-способность различать системы проведения соревнований по биатлону, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по биатлону и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;

-способность владеть основными направлениями спортивно (биатлонного) маркетинга, интеллектуальную и социальную деятельность человека;

-применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской и волонтерской практике:

- способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, а также знание и соблюдение антидопинговых правил и норм поведения.

Модуль «Роллер спорт»:

-знание истории развития современного роллер спорта, традиций роллер движения в мире, в Российской Федерации, в регионе;

-понимание роли занятий роллер спортом как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств; характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств.

Модуль «Скалолазание»

-сформированность представлений о роли и значении занятий скалолазанием как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

-сформированность базовых навыков самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок;

-знание техники безопасности при работе на скалодроме во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Модуль « Спортивный туризм»

-понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-умение демонстрировать технические приемы спортивного туризма;

-звание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

Модуль «Хоккей на траве»

-способность характеризовать роль и основные функции главных хоккейных организаций и федерации (международные, российские), осуществляющих управление хоккеем на траве;

-знание и применение основ формирования сбалансированного питания хоккеиста;

-ведение дневника по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности;

-знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых привил.

Модуль « Ушу»

-умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований(международных, всероссийских, региональных);

-умение использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств, необходимых в поединке; специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий спортсмена, определять их эффективность;

-умение использовать занятия для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

Модуль « Чир спорт»

-формирование знаний по истории развития чир спорта в мире и России;

-знание формы организации занятий чир спортом, особенности соревновательной деятельности, правил организации и проведения соревнований, судейства;

-способность определять влияние оздоровительного эффекта от занятий чир спортом на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-умение выполнять сложно-координированные технические элементы чир спорта.

Модуль « Перетягивание каната»

-способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика;

-способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, антидопингового поведения.

Модуль « Компьютерный спорт»

-использование правил подбора упражнений для развития психологических и физических качеств киберспортсмена; специально-подготовительных упражнений, определение их эффективности;

-выполнение результативных действий, реализация комбинаций при различных игровых ситуациях.

Модуль « Бокс»

-владение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств.

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности.

Модуль «Танцевальный спорт»

-соблюдение правил техники безопасности во время занятий, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий танцевальным спортом.

Модуль «Киокусинкай»

-умение использовать навыки организации и проведения самостоятельных занятий по киокусинкай, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий и технических приемов, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений; самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности; навыки применения средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях киокусинкай в учебнрой, тренировочной и соревновательной деятельности.

Модуль « Тяжелая атлетика»

-понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки тяжелоатлетов в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;

-умение контролировать величину нагрузки по ЧСС и АД при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

При изучении модуля «Дзюдо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

-способность определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

-умение ставить и формировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-овладение навыками получения информации из разных типов, умение самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления.

Модуль « Городошный спорт»

-умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность в городошном спорте;

-способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Модуль « Гольф»

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Модуль «Биатлон»

-умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

-умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач.

Модуль «Роллер спорт»

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Модуль « Скалолазание»

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами скалолазания и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Модуль Спортивный туризм»

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

-способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических ном, норм информационной безопасности.

Модуль «Хоккей на траве»

-умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по хоккею на траве;

-умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических ном, норм информационной безопасности.

Модуль « Ушу»

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Модуль «Чир спорт»

- умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Модуль « Перетягивание каната»

-способность самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по перетягиванию каната.

Модуль « Компьютерный спорт»

-умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по компьютерному спорту;

-способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Модуль « Бокс»

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Модуль « Танцевальный спорт»

-умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность;

-умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Модуль «Киокусинкай»

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Модуль « Тяжелая атлетика»

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решен.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии определенных общих и профессиональных компетенций:

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Количество часов***
Объём образовательной нагрузки	***72***
Всего занятий	***72***
в том числе:	
практические занятия	*70*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет (5 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета *ОД.09 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Формируемые общие и профессиональные компетенции	Уровень усвоения
1	*2*	*3*	*4*	
Раздел 1. Знания о физической культуре		**4**		
1.1Физическая культура как социальное явление	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 08	
	1.Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		1
1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	**Содержание учебного материала**	**1**		
	2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье	1		
1.3.Здоровый образ жизни современного человека	**Содержание учебного материала**	**1**		
	3.Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека. Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	ОК 08	1
1.4. Профилактика	**Содержание учебного материала**	**1**		

травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	4.Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом Оказание первой помощи при травмах и ушибах Оказание первой помощи при вывихах и переломах Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	ОК 08	1
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности		**4**		
2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08	1
	5.Основы организации образа жизни современного человека Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
	6.Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
2.2 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	**Содержание учебного материала**	**1**		
	7.Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхрогимнастика «Ключ». Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры	1	ОК 04	2
2.3. Самостоятельная	**Содержание учебного материала**	**1**		

подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	8.Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность**		**4**		
1.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 08	2
	9.Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой	1		
	10.Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
1.2.Физкультурно-оздоровительная деятельность	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08	2
	11.Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		
	12.Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность		**36**		
2.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол	**Содержание учебного материала**	**12**		
	13.Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в	1		

	футболе		ОК 04	2
	14.Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футболРазвитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
	15.Развитие выносливости средствами игры футбол. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
	16.Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
	17.Совершенствование техники удара по мячу в движении. Тренировочные игры по мини-футболу	1		
	18.Техника судейства игры футбол	1		
	19.Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в футболе Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		
	20.Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
	21.Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		
	22.Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
	23.Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		
	24.Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		
2.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04	2
	25.Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе	1		
	26.Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Развитие координационных способностей	1		

	средствами игры баскетбол			
	27.Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
	28.Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
	29.Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Тренировочные игры по баскетболу	1		
	30.Техника судейства игры баскетбол	1		
	31.Техническая подготовка в баскетболе Тактическая подготовка в баскетболе Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		
	32.Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
	33.Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		
	34.Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		
	35.Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
	36.Тренировочные игры по баскетболу	1		
2.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04	2
	37.Техническая подготовка в волейболе.Тактическая подготовка в волейболе	1		
	38.Общефизическая подготовка средствами игры волейбол Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
	39.Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Развитие координационных способностей средствами игры	1		

	волейбол. Развитие выносливости средствами игры волейбол			
	40.Совершенствование техники нападающего удара Совершенствование техники одиночного блока	1		
	41.Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по волейболу	1		
	42.Техника судейства игры волейбол	1		
	43.Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе	1		
	44.Общефизическая подготовка в волейболе. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
	45.Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
	46.Развитие выносливости средствами игры волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
	47.Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		
	48.Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по волейболу	1		
Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность		**6**		
3.1 Модуль «Плавательная подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**		
	49.Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне. Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног). Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации). Техника плавание брассом на спине	1	ОК 04	2

	(передвижение в полной координации). Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы			
	50.Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки. Игры с мячом на воде. Игры с мячом на воде	1		
3.1. Модуль «Атлетические единоборства»	**Содержание учебного занятия**	**4**		
	51.Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Техника самостраховки в атлетических единоборствах. Техника стоек в атлетических единоборствах	1		
	52.Техника захватов в атлетических единоборствах. Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах. Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1		
	53.Техника удержаний в атлетических единоборствах. Учебные схватки с использованием бросков и удержанием. Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1		
	54.Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств. Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств. Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1		
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»		**17**		
4.1 Спортивная подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**		
	55.Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта(дзюдо, ушу). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта(городошный спорт). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (гольф). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК 04	2

	(биатлон, роллер спорт). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (скалолазание, спортивный туризм)			
	56.Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта(хоккей на траве). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (тяжелая атлетика). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (чир спорт, танцевальный спорт). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (бокс, киокусинкай). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта(перетягивание каната, компьютерный спорт)	1		
	57.Участие в соревнованиях	1		
	58.Судейство соревнований. Судейство соревнований	1		
	59.Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта(дзюдо, ушу). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (городошный спорт). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (гольф). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта(биатлон, роллер спорт). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (скалолазание, спортивный туризм)	1		
	60.Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (хоккей на траве). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (тяжелая атлетика). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (чир спорт, танцевальный спорт). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (бокс, киокусинкай). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (перетягивание каната, компьютерный спорт)	1		
	61.Участие в соревнованиях	1		
	62.Судейство соревнований	1		
4.2.Базовая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**9**	ОК 04 ОК 08	
	63.Знания о ГТО. Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м			1
	64.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
	65.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		2
	66.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
	67.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г (ю). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
	68.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1		

	техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени			
	69.Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
	70.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
	71.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
	В ТОМ ЧИСЛЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	**70**		
	В ТОМ ЧИСЛЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	1		
	ВСЕГО	**72**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины треубет наличия спортивного зала, кабинет преподавателя, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическая стенка;
-козел гимнастический;
-перекладине гимнастическая;
-канат для лазания;
-маты гимнастические;
-скакалка гимнастическая;
-обруч гимнастический;
-комплект щитов баскетбольных с кольцами;
-мяч баскетбольный;
-стойки волейбольные;
-сетка волейбольная;
-ворота для мини-футбола;
-сетка для ворот мини-футбола;

Технические средства обучения:

- ноутбук;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 272 с. — ISBN 978-5-09-116790-0.**

Дополнительные источники:

1. **Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.**
2. **Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.**
3. **. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022.**

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

1. **www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).**
2. **www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).**
3. **www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).**

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

4. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
6. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Методы оценки
Раздел «Знания о физической культуре» Раздел «Организация самостоятельных занятий» Раздел «Физическое совершенствование»:	- опрос -заполнения дневника самоконтроля, тест -сдача контрольных нормативов