

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Семикаракорский агротехнологический техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

общеобразовательного цикла

### **ОД.01.06 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) 2022

*Художник народных  
художественных  
промыслов*  

---

*(квалификация)*

2023 год

Рассмотрено на  
заседании ЦК гуманитарного цикла  
Протокол № 12  
От «26»июня 2023г.



Утверждаю  
заместитель директора по УМР  
Федотова Т.В.  
От «28»июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

АО «Семикаракорская керамика»

/И.Ю. Дьяченко/

От «27» июня 2023г.

М.П.



Рабочая программа учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО), в редакции от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413», на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1389.

на основании положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014,

на основании Рабочей программы воспитания,  
с учетом получаемой специальности.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Семикаракорский агротехнологический техникум»

Составитель (составители):

Дрюкова Т.О.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание рабочей программы по предмету Физическая культура разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

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

Учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### 1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по

Учебный предмет реализуется, в том числе с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР), технологий дистанционного обучения (ДОТ).

В рабочей программе предусмотрено проведение практических занятий (практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности) в форме практической подготовки в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

- способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при

возникновении чрезвычайных ситуаций;

- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

- знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

В процессе освоения предмета «Физическая культура » у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

### **1.3 Общая характеристика учебного предмета**

Предмет физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного цикла.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения,

метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....
5. ПРИЛОЖЕНИЯ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОД.01.06 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования по специальности 54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Цикл	Общеобразовательный
Профиль	Гуманитарный
Предметная область	Физическая культура
Уровень изучения учебного предмет	базовый

обязательный учебный предмет  дополнительный учебный предмет

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа преемственности по отношению к содержанию курса ОД.01.06 Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОД.01.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.10 Физическая культура имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами обществознание; общепрофессиональными и профессиональными дисциплинами.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета.

Цели учебного предмета

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста. Изучение учебного предмета ОД.01.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

**Личностные результаты, определенные ФГОС СОО гражданское воспитание:**

### **1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень):**

**1.3.1. Личностные требования** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

**Личностные результаты** освоения дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной

деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**1.3.2. Метапредметные требования** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,

эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**1.3.3. Предметные требования** Изучение учебного предмета "Физическая культура", должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

### **1.3.4. Предметные результаты.**

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) 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);  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Личностные результаты воспитательной работы (ЛРВР)**

ЛРВР 1. Осознание себя гражданином и защитником великой страны.

ЛРВР 2.1 Проявление активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.

ЛРВР 3. Соблюдение норм правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России.

Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.

Демонстрирование неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛРВР 4.1 Проявление и демонстрирование уважение к людям труда, осознание ценность собственного труда.

ЛРВР 5. Демонстрация приверженности к родной культуре, исторической памятина основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛРВР 6. Проявление уважения к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛРВР 7. Осознание приоритетной ценности личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛРВР 8.1 Проявление и демонстрирование уважение к представителям различных

этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.

ЛРВР 9.1 Соблюдение и пропагандирование правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛРВР 9.2 Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или

стремительно меняющихся ситуациях.

ЛРВР 10.1 Забота о защите окружающей среды.

ЛРВР 10.2 Забота о собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛРВР 12. Принимание семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирование неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛРВР 13. Принимание и понимание целей и задач социально-экономического развития Ростовской области, готовность работать на их достижение, стремление к повышению конкурентно способности Ростовской области в национальном и мировом масштабах.

ЛРВР 14. Демонстрация гордости за Ростовскую область, уважительное отношение к малой Родине, культуре и искусству, традициям, праздникам, ключевым историческим событиям, выдающимся личностям Ростовской области (в том числе ветеранам).

ЛРВР 15. Стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивация к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории.

ЛРВР 17. Осознание ценности использования в собственной деятельности инструментов и принципов бережливого производства.

В процессе освоения предмета **Физическая культура** у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций, обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение учебный предмет Физическая культура имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 8

Учебный предмет ОУП б.9 Физическая культура должен способствовать развитию личностных результатов ЛР 1, 9, 11, 18, 21, 23, 36 в соответствии с Программой по профессии

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Объем учебного предмета и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объем часов		1 курс	
	всего	из них профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль)	1 семестр	2 семестр
<b>Объем образовательной программы учебного предмета (всего),</b> в том числе:	117			
<b>Самостоятельная работа обучающегося<sup>1</sup>:</b>	39			
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий:</b>	78		32	36
уроки, лекции	4			
практические занятия	74			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2		1	1

### 3.2 Тематическое планирование учебного предмета Физическая культура

П/П	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Коды компетенций, личностных результатов, формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>				
1-2	<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>1. Основное содержание</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
3-4		<b>Практическое занятие №1</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			

				02, ПР6 10-12
5-6	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<b>2. Основное содержание</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
7-8		<b>Практическое занятие № 2</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.			
9-10	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Практическое занятие №3</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(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> 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
11-12	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и	<b>Практическое занятие №4</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6
		Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий		

	самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	физической культурой.		02, ПР6 10-12
13-14		<b>Практическое занятие №5</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
15-16		<b>Практическое занятие №6</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность			
17-18		<b>Практическое занятие №7</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля Физические качества, средства их совершенствования		
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Методико-практические занятия</b>				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
19-20	<b>Тема 2.1</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практическое занятие №8</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17
		Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление		

		профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
21-22	Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №9</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 10-12
		Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
23-24		<b>Практическое занятие № 10</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
25-26	Тема 2.3 Физкультурно-спортивная деятельность для специалистов декоративно-прикладного искусства и народных промыслов	<b>Практическое занятие № 11</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
27-28		<b>Практические занятия №12</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов норм и требований ВФСК «ГТО»		

				02, ПР6 10-12
29-30	<b>Тема 2.4</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практические занятия №13</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
31-32	<b>Тема 2.5</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практические занятия №14</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
33-34		<b>Практические занятия №15</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Освоение методики составления и проведения комплексупражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной Деятельности.		
35-36	<b>Тема 2.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия №16</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
37-38		<b>Практические занятия №17</b>	2	ЛР 01, ЛР 06,

		Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
39-40	<b>Тема 2.7</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурной	<b>Практические занятия №18</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.		
		<b>Раздел № 3 Гимнастика.</b>		
41-42	<b>Тема 3.1</b> Основная гимнастика и спортивная гимнастика	<b>Практические занятия №19</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
43-44		<b>Практические занятия №20</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Освоение и совершенствование выполнение элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
45-46	<b>Практические занятия №21</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04,	
	16.Освоение и совершенствование выполнение элементов и комбинаций			

		на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		MP05, MP 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10- 12
47-48		<b>Практические занятия №22</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, MP05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10- 12
		Освоение и совершенствование выполнение опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		
		<b>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</b>		
		<b>Девушки:</b>		
		1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие нижней жерди, упор присев на одной махом соскок		
		2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна		
		3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой		
		<b>Юноши:</b>		
		1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в седы ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
		2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
49-50		<b>Практические задания №23</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, MP05, МР 07 ЛРВР1-17
	<b>Тема 3.2 Акробатика</b>	Освоение акробатических элементов: 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». Совершенствование акробатических элементов		ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
51-52		<b>Практические занятия №25</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
		<b>Девушки:</b> И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырокназад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назадчерез плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо».Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.		
		<b>Юноши:</b> И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувыроквперед 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 прыжокпрогнувшись, И.П.		
53-54		<b>Практические занятия №26</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Освоение базовых, основных и модифицированных упражнений оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол- аэробика и т. п.).		
55-56	<b>Тема 3.3</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия №27</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04,
		Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц		

		ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений использованием новых видов фитнес оборудования.		MP05, MP 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
57-58		<b>Практические занятия №28</b>		ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<b>Раздел № 4 Спортивные игры</b>				
59-60	<b>Тема 4.1 Футбол</b>	<b>Практические занятия №29</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
61-62	<b>Тема 4.2 Волейбол</b>	<b>Практические занятия №30</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-
		Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники 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		

		Освоение/совершенствование приёмов тактик и защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		12
63-64	<b>Тема 4.3</b> Бадминтон	<b>Практические занятия №31</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники 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 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
65-66	<b>Тема 4.4</b> Теннис	<b>Практические занятия №32</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
		Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности разбор правила игры. Игра по упрощеннымправилам. Игра по правилам.		
67-68	<b>Тема 4.5</b> Хоккей	<b>Практические занятия №33</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-
		Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движениипо всем кругам вбрасывания		

		лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		12
69-70	<b>Тема 4.6</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Практические занятия № 34</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10- 12
		Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
<b>Раздел № 5 Лёгкая атлетика</b>				
71-72	<b>Тема 5.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия №35</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10- 12
		Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега		
73-74		<b>Практические занятия №36</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР 1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10- 12
		Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
75-76	<b>Практические занятия № 37</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега			

				1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
77-78		<b>Практические занятия № 38</b>	2	ЛР 01, ЛР 06, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 04, МР05, МР 07 ЛРВР
		Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкойатлетики.		1-17 ПР601, ПР6 02, ПР6 10-12
	<b>Самостоятельные работы</b>		39	
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		2	
	<b>Всего:</b>		78	

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

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

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые мини-футбола(комплект), 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, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Общefизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная»,

#### **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, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

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

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. 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. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. 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.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
<p>ОК 10 Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности</p> <p>уметь:</p> <p>составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>

<p>учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по организма и основные приемы самомассажа;</p>		
---	--	--

## 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины Физическая культура (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

**Личностные результаты отражают:**

ЛР 01. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 02. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 02. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 03. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 04. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР 05. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 06. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 07. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 08. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР 09. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 10. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;8

ЛР 11. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР 12. готовность к служению Отечеству, его защите.

**Метапредметные результаты отражают:**

МР 01. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 02. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 03. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 04. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 05. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 06. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРб 01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2. Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде**

междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 38.02.07

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	Выполните тестовое задание. Общие рекомендации по выполнению тестового задания: – Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. – Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: а. ловкостью б. гибкостью в. силовой выносливостью 2. Плоскостопие приводит к: а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма в. потере подвижности
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков 4. При переломе плеча шиной фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы в. лучезапястный, локтевой суставы
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	5. К спортивным играм относится: а. гандбол б. лапта в. салочки 6. Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра б. гимнастике в. беге 7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет: а. 5 м б. 7м в. 6,25 м

<p>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом. а. открытый б. закрытый с вывихом в. закрытый</p>
<p>Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать: а. пятнадцати дней б. десяти дней в. пяти дней</p> <p>10. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. углеводы б. жиры в. белки</p> <p>11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а. Древний Египет б. Древний Рим в. Древняя Греция</p> <p>12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает: а. стрельба б. баскетбол в. бег</p> <p>13. Мужчины не принимают участие в: а. керлинге б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике</p> <p>14. Самым опасным кровотоком является: а. артериальное б. венозное в. капиллярное</p> <p>15. Вид спорта, который не является олимпийским – это: а. хоккей с мячом б. сноуборд в. керлинг</p> <p>16. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких б. памяти в. зрения</p> <p>17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол</p> <p>18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он: а. засчитывается б. не засчитывается в. засчитывается, если его коснулся игрок на</p>

		<p>площадке</p> <p>19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:</p> <p>а. гимнастика</p> <p>б. керлинг</p> <p>в. бокс</p> <p>20. Энергия для существования организма измеряется в:</p> <p>а. ваттах</p> <p>б. калориях</p> <p>в. углеводах</p>
<p><b>Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b></p>		
<p>Тема 2.1</p> <p>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p> <p>МР 01- МР 06</p> <p>ПР601- ПР6 05</p>	<p>Выполните тестовое задание.</p> <p>Общие рекомендации по выполнению тестового задания:</p> <p>– Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.</p> <p>– Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.</p> <p>1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:</p> <p>а. быстротой</p> <p>б. гибкостью</p> <p>в. силовой выносливостью</p> <p>2. Нарушение осанки приводит к расстройству:</p> <p>а. сердца, легких</p> <p>б. памяти</p> <p>в. зрения</p> <p>3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:</p> <p>а. мяч засчитан</p> <p>б. мяч не засчитан</p> <p>в. пере подача мяча</p> <p>4. При переломе голени шину фиксируют на:</p> <p>а. голеностопе, коленном суставе</p> <p>б. бедре, стопе, голени</p> <p>в. голени</p> <p>5. К подвижным играм относятся:</p> <p>а. плавание</p> <p>б. бег в мешках</p> <p>в. баскетбол</p> <p>б. Скоростная выносливость необходима занятиях:</p> <p>а. боксом</p> <p>б. стайерским бегом</p> <p>в. баскетболом</p>
<p>Тема 2.2</p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p> <p>МР 01- МР 06</p> <p>ПР601- ПР6 05</p>	<p>7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:</p> <p>а. окунуть пострадавшего в холодную воду</p>
<p>Тема 2.3</p> <p>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p> <p>МР 01- МР 06</p> <p>ПР601- ПР6 05</p>	
<p>Тема 2.4.</p> <p>Составление и проведение</p>	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p>	

<p>комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>MP 01- MP 06  ПР601- ПР6 05</p>	<p>б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плесиде б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине 9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более: а. 30 км б. 20км в. 12 км 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах б. калориях в. углеводах</p>
<p>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, MP 01- MP 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с: а. 776 г.до н.э. б. 876 г..до н.э. в. 976 г. до н.э.</p>
<p>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, MP 01- MP 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс б. гимнастика в. керлинг 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется: а. батут б. гимнастика в. керлинг</p>
<p>Тема 2.7 Основная гимнастика</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, MP 01- MP 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>14. Под физической культурой понимается: а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений 15. Кровь возвращается к сердцу по: а. артериям б. капиллярам в. венам</p>
<p>Тема 2.8 Футбол</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, MP 01- MP 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит: а. Хуан Антонио Самаранчу б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу 17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин б. от 90 до 100 уд\мин в. от 30 до 70 уд\мин</p>
<p>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, MP 01- MP 06</p>	<p>18. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м</p>

	ПР601- ПР6 05	б. 600 м
Тема 2.10	ОК 01,4,8	в. 300 м
Плавание	ЛР01-ЛР12,	19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
	МР 01- МР 06	а. 600 г
		б. 700 г
		в. 800 г
	ПР601- ПР6 05	20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
		а. 243 см
		б. 220 см
		в. 263 см

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4

(7 попыток)							
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5

В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскокившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

---

