

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Миасский медицинский колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*базовый уровень*

*профиль обучения:* естественно-научный

33.02.01 Фармация

2022 г.

Рассмотрено на заседании ЦМК ОДБ  
Сестринское дело  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Председатель ЦМК ОДБ Сестринское дело

\_\_\_\_\_ Гребнева Е.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Плюснина Ю.Б.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Разработал:**

Бажанов А.В. - преподаватель физической культуры ГБПОУ «Миасский  
медицинский колледж» первой квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	28
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	29

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2021 г. №449 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.), ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация (Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 501) и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Физическая культура является обязательной общеобразовательной дисциплиной. В учебных планах ОПОП дисциплина входит в состав цикла Общеобразовательные и учебные базовые дисциплины.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» учитывает общую нацеленность образовательного процесса на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и способствует освоению следующих личностных (ЛР), метапредметных (МР) и предметных для базового уровня (ПРБ) результатов:

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского

	общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой

	информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Изучение учебной дисциплины создает условия для формирования следующих общих компетенций:

ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
------	---

## **Результаты освоения адаптированной образовательной программы\*:**

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:  
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;  
способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;  
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:  
формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;  
знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:  
владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:  
способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;  
овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;  
овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;  
овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

11) для слепых, слабовидящих обучающихся:

сформированность навыков письма на брайлевской печатной машинке;

12) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

сформированность и развитие основных видов речевой деятельности обучающихся - слухозрительного восприятия (с использованием слуховых аппаратов и (или) кохлеарных имплантов), говорения, чтения, письма;

13) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

овладение основными стилистическими ресурсами лексики и фразеологии языка, основными нормами литературного языка, нормами речевого этикета; приобретение опыта их использования в речевой и альтернативной коммуникативной практике при создании устных, письменных, альтернативных высказываний; стремление к возможности выразить собственные мысли и чувства, обозначить собственную позицию.

\*При наличии студентов-инвалидов и/или с ОВЗ.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>117</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>86</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	80
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>30</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	28
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>1</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.3) и ЛР, МР, ПРБ формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1</b> Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10, ОК 13
	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье		

	Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Техника низкого старта		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
<b>Тема 2.2</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Совершенствование техники бега	2	
	Бег на 100 метров		
	Нюансы стартового разгона		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
<b>Тема 2.3</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника бега на 300, 500 и 600 метров	2	
	Техника ровного, постоянного бега		
	Техника высокого и низкого старта		
	Техника бега на средние дистанции		
<b>Тема 2.4</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника бега на 2000, 3000 и 5000 метров	2	
	Техника бега на длинные дистанции		
	Техника высокого старта		
	Изучение правильного дыхания при беге		

<b>Тема 2.5</b> Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершение техники кроссового бега		
	Эстафетный бег 4*100, 4*400		
<b>Раздел 3. Гимнастика атлетическая</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>6</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 3.1</b> Коррекция телосложения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Теоретическое занятие</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 3.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

Методы контроля, физического состояния, здоровья, самоконтроль	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		
	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью		

	Дневник самоконтроля		
<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 3.3</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Изучение комплексов упражнений для исправления осанки и формирования мышечного корсета	2	
	Профилактика сколиоза		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1</b> Ловля и передача мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника выполнения приёмов игры	2	
	Ведения баскетбольного мяча и выполнение передачи		
	Техника броска мяча с места		
	Ловля мяча		
<b>Тема 4.2</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага -	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Повторение техники ведения и передачи	2	
	Техника выполнения два шага + бросок		

бросок			
<b>Тема 4.3</b> Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии	2	
	Ведение и ловля мяча		
	Передачи мяча в колонне и кругу		
	Изучение основных правил игры и судейства спортивной игры баскетбол		
<b>Тема 4.4</b> Совершенствование техники владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Повторение ранее изученных приёмов игры	2	
	Отработка элементов баскетбола Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника выполнения приёмов игры	2	
	Изучение перемещений игроков на площадке		
	Изучение верхней передачи волейбольного мяча		
	Изучение нижней передачи волейбольного мяча		
<b>Тема 5.2</b> Техника нижней подачи и приема после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Изучение нижней прямой подачи	2	
	Изучение приёма мяча на первой и второй линии		
<b>Тема 5.3</b> Техника прямого	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР
	Изучение нападающего удара в волейболе	2	

нападающего удара. Техника изученных приемов	Аккуратная игра у сетки во второй, третьей и четвертой зонах		03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Блокирование в волейболе		
<b>Тема 5.4</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Повторение ранее изученных элементов волейбола	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика (основной раздел)</b> <b>Акробатика</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 6.1</b> Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Изучение группировки и перекатов в стороны	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 03  ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой	2	
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания		



	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах		
	Упражнения с гимнастическими палками для улучшения подвижности суставов и эластичности мышечных волокон		
	Изучение основного исходного положения для кувырков		
	Изучение перекатов в группировке		
<b>Тема 6.2</b> Изучение и выполнение таких элементов как стойка на лопатках «берёзка» и гимнастический мостик	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Изучение стойки на лопатках	2	
	Изучение выхода на мостик из положения лёжа		
<b>Тема 6.3</b> Изучение правильного и.п. для кувырков и перекатов. Кувырок вперёд	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Исходное положения для кувырка вперёд	3	
	Выполнение кувырка вперёд		
<b>Тема 6.4</b> Кувырки вперёд и назад. «Ласточка»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 ,
	Совершенствование техники кувырка вперёд	2	
	Кувырок назад		

	Изучение гимнастического элемента «ласточка»		ОК 13
<b>Тема 6.5</b> Простейшие гимнастические связки. Прыжки с поворотом на 180* и 360*	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Соединение ранее изученных элементов в связки	2	
	Прыжки на месте с поворотами на 180 и 360 градусов		
<b>Тема 6.6</b> Гимнастические связки с различными акробатическими элементами. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Совершенствование гимнастических связок	2	
	Техника напрыгивания на козла		
	Опорный прыжок через козла		
<b>Тема 6.7</b> Обобщённый комплекс групповых упражнений на матах со стретч-элементами. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	Развитие физических способностей средствами аэробики		
	Лазание по канату с помощью и без помощи ног		
<b>Тема 6.8</b> Двойной кувырок вперёд, бег с вращением вокруг своей оси. Акробатические связки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Изучение двойного кувырка вперёд	2	
	Бег с вращением вокруг своей оси для тренировки вестибулярного аппарата и координации		
	Выполнение акробатических связок		
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	

<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 7.1</b> Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Изучение базовой техники лыжного хода.	2	
	Попеременный двухшажный ход		
	Техника подъёмов и спусков		
<b>Практический раздел</b>		<b>10</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 7.2</b> Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полуелочкой», «елочкой»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Изучение техники одновременного бесшажного хода	2	
	Техника подъёма «ёлочкой» и «полуёлочкой»		
<b>Тема 7.3</b> Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 0 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 137
	Техника поворотов плугом, переступанием	2	
	Изучение перехода с хода на ход		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Теоретическое занятие</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 7.4</b> Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР
	Совершенствование техники перемещений лыжных ходов	2	

техники перемещения лыжных ходов	Правильное дыхание при монотонной физической нагрузке		10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 7.5</b> Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Совершенствование техники перемещений лыжных ходов	2	
	Правильное дыхание при монотонной физической нагрузке		
<b>Тема 7.6</b> Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Совершенствование техники перемещений лыжных ходов	2	
<b>Раздел 8. Гимнастика (Аэробика и фитнес)</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 8.1</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	2	
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		

упражнения с обручем, скакалкой	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
<b>Тема 8.2</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма		
	Развитие физических способностей средствами аэробики		
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>8</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 9.1</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Повторение техники ведения мяча	2	
	Выполнение передач мяча в парах в движении		
	Броски в кольцо с места		
<b>Тема 9.2</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок по кольцу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техники ведения и передачи мяча в движении	2	
	Ведение-2 шага-бросок		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 9.3</b> Техника выполнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки,	2	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
<b>Тема 9.4</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Раздел 10. Волейбол</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 10.1</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,	2	
<b>Тема 10.2</b> Техника нижней подачи и приема после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника нижней прямой подачи	2	
	Техника нижней боковой подачи		
	Приём мяча после подачи в парах через сетку		
<b>Тема 10.3</b> Техника прямого нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в	2	

Техника изученных приемов	падении		ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
<b>Тема 10.4</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Раздел 11. Функционально-анаэробный тренинг с элементами развития скорости реакции</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>22</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 11.1</b> Футворк на координационной лестнице	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Комплекс упражнений на координационной лестнице	2	
	Увеличение скорости работы ног		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 11.2</b> Комплекс упражнений на дельтовидные и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07

широчайшие мышцы на ковриках с медболами и гантелями	Комплекс упражнений для развития переднего, среднего и заднего пучка дельтовидных мышц	2	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Комплекс упражнений для широчайших мышц спины		
<b>Тема 11.3</b> Тренировка на быстродействие с мячами для большого тенниса и эстафетными палочками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Развитие реакции и быстроты посредством занятий с мячами для большого тенниса	2	
	Развитие реакции и быстроты посредством занятий с эстафетными палочками		
<b>Тема 11.4</b> Спецбеговые со скакалкой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Прыжковые упражнения со скакалкой в динамике, основывающиеся на комплексе СБУ применяемых в лёгкой атлетике	2	
<b>Тема 11.5</b> Упражнения в состоянии «грозги» после бега с вращениями вокруг своей оси	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	
<b>Тема 11.6</b> Темповая тренировка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Планомерная работа в оптимально подобранном темпе с усреднённо-заданной интенсивностью выполнения циклов	2	
<b>Тема 11.7</b> Круговая тренировка со	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР
	Круговая тренировка с разнообразным спортивным инвентарём	2	



спортивным инвентарём	для тренировки сердечно-сосудистой системы		10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
<b>Тема 11.8</b> Скоростно-силовые упражнения для развития взрывной силы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Выполнение упражнений со своим весом	2	
	Техника упражнения бёрпи		
	Техника упражнения «лучник» и «гусеница»		
	Тест Купера		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>6</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 11.9</b> Выходы в висы и упоры. Удержание планки на время	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Упражнения на перекладине для силы хвата	2	
	Выполнение упражнения планка		
	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса		
<b>Тема 11.10</b> Метание снарядов 500 и 700г. Метание на точность по целям	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Упражнения для развития трёхглавой мышцы плеча	2	
	Метание снарядов на дальность		
	Метание снарядов на точность		
<b>Тема 11.11</b> Работа в парах, подъём туловища из	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 ,
	Упражнения для межрёберных мышц и мышц кора	2	

положения лёжа на спине и на животе, ролик для пресса	Суперсеты на пресс с использованием ролика		ОК 13
<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>12</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>4</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 12.1</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Техника низкого старта		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
<b>Тема 12.2</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Совершенствование техники бега	2	
	Бег на 100 метров		
	Нюансы стартового разгона		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 12.3</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника бега на 300, 500 и 600 метров	2	
	Техника ровного, постоянного бега		
	Техника высокого и низкого старта		
	Техника бега на средние дистанции		

<b>Тема 12.4</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Техника бега на 2000, 3000 и 5000 метров	2	
	Техника бега на длинные дистанции		
	Техника высокого старта		
	Изучение правильного дыхания при беге		
<b>Тема 12.5</b> Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершение техники кроссового бега		
	Эстафетный бег 4*100, 4*400		
<b>Учебно-тренировочное занятие</b>		<b>2</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 12.6</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 10 , ОК 13
	Совершенствование техники кроссового бега	2	
	Марш-бросок 5000 м		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>1</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

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

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

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивный зал:**

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

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

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

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

#### **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 примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения и усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<p><b>Обучающийся должен уметь:</b> -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Выполнение нормативов</p> <p><b>Итоговый контроль</b> Оценка</p>
<p><b>Обучающийся должен знать:</b> -О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Защита рефератов и докладов</p> <p><b>Итоговый контроль</b> Дифференцированный зачет</p>

