

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«29» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Рабочая программа учебного предмета

ОУП.01.06.01

**Физическая культура**

Учебный план: \_\_\_\_\_ 21-02/1/16 \_\_\_\_\_

Код, наименование  
специальности \_\_\_\_\_ 54.02.01 ДИЗАЙН (по отраслям) \_\_\_\_\_

Квалификация выпускника \_\_\_\_\_ дизайнер \_\_\_\_\_

Уровень образования: \_\_\_\_\_ Среднее профессиональное образование \_\_\_\_\_

Форма обучения: \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

### План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	<b>По плану</b>	<b>118</b>	
	<b>Учебные занятия</b>	<b>114</b>	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия, семинары	114	
	Консультация	-	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	
	Курсовой проект (работа)	-	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Дифференцированный зачет	1,2	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09, 11.12.2020 г.), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з); в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от **23.11.2020 г. № 658**

Составитель(и): Голубева С.А.

*(Ф.И.О., подпись)*

Председатель цикловой  
комиссии: Голубева С.А.

*(Ф.И.О., подпись)*

## СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,  
реализующего  
образовательную программу: Корабельникова М. А.

*(Ф.И.О., подпись)*

Методический отдел: Ястребова С.А.

*(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 20

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

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

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы и изучается на первом курсе обучения.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Изучение учебного предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

сформированность навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты:

### 1) личностные результаты должны отражать:

ЛР 03	готовность к служению Отечеству, его защите;
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 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 14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
ЛР 15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### 2) метапредметные результаты должны отражать:

МР 05	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
МР 06	умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

### 3) предметные результаты должны отражать:

ПР 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)
-------	---

ПР 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	110
<i>Самостоятельная работа</i>	4
<b>Промежуточная аттестация</b>	4

### 2.2. Содержание учебного предмета

#### Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового упражнения

Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега

Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут

Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП

Тема 1.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.

Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег.

#### Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1 Строевые приёмы

Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.

Тема 2.2 Составление комплекса ОРУ

Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции.

### **Раздел 3. Волейбол**

Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.

Тема 3.3 Нижняя прямая подача. ОФП

Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении

Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую подачи;

Тема 3.5 Основы методики судейства

Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.

### **Раздел 4. Баскетбол**

Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.

Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП

Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП

Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП

Тема 4.4. Техника штрафных бросков.

Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП

### **Раздел 5. Бадминтон**

Тема 5.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).

Тема 5.2 Поддачи. Нападающий удар.

Техника подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Нападающие удары (смеш)

Тема 5.3 Судейство соревнований по бадминтону

Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства. Игра по упрощенным правилам.

## **Раздел 6. Многоборье ГТО**

Тема 6.1 Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м, 60 м, 100 м.

Тема 6.2 Бег на средние дистанции

Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м

Тема 6.3 Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления.

### 3. Тематический план учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды предметных, метапредметных, личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы</b>	Ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового упражнения	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №1</b> Ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового упражнения	2	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие №2</b> Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут	2	
	<b>Практическое занятие №3</b> Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
<b>Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.</b>	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег <b>Текущий контроль</b> – выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые приёмы</b>	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i>



	упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.		<b>2,14,15</b> <b>MP 05,06,07,09</b> <b>PP 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №6</b> Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	2	
<b>Тема 2.2. Составление комплекса ОРУ</b>	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции.	4	<b>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</b> <b>MP 05,06,07,09</b> <b>PP 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №7</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности.	2	
	<b>Практическое занятие №8</b> Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.) Упражнения направленной коррекции. <b>Текущий контроль</b> – проведение комплекса ОРУ для группы	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП.	2	<b>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</b> <b>MP 05,06,07,09</b> <b>PP 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №9</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2 Приемы и</b>	Совершенствование техники, приемов и передачи	<b>2</b>	<b>ЛР03,06,07,08,11,1</b>

передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Блокирование игрока с мячом.		<b>2,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №10</b> Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3 Нижняя прямая подача</b>	Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>2</b>	<b>ЛР03,06,07,08,11,1</b> <b>2,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №11</b> Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	
<b>Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении</b>	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую подачи;	<b>2</b>	<b>ЛР03,06,07,08,11,1</b> <b>2,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №12</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую подачи;	2	
<b>Тема 3.5 Основы методики судейства</b>	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры	<b>2</b>	<b>ЛР03,06,07,08,11,1</b> <b>2,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №13</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований <b>Текущий контроль</b> – выполнение контрольных упражнений по нижней прямой подаче	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	<b>2</b>	<b>ЛР03,06,07,08,11,1</b> <b>2,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №14</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по СФП	2	
<b>Тема 4.2 Передачи мяча</b>	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении.	<b>2</b>	<b>ЛР03,06,07,08,11,1</b> <b>2,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №15</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по СФП	2	
<b>Тема 4.3 Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Техника штрафных бросков</b>	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №16</b> Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП	2	
<b>Тема 4.4 Техника штрафных бросков</b>	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП <b>Текущий контроль</b> – контрольное упражнение по ведению мяча	2	
<b>Раздел 5. Бадминтон</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия	2	
<b>Тема 5.2 Подачи. Нападающий удар</b>	Техника подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Нападающие удары (смеш)	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Техника подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Нападающие удары (смеш) ОФП	2	
<b>Тема 5.3 Судейство соревнований</b>	Основы методики судейства по бадминтону. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства. Игра по упрощенным правилам	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие №20</b> Основы методики судейства по бадминтону. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства. Игра по упрощенным правилам <b>Текущий контроль – контрольное упражнение по подачам</b>	2	
<b>Раздел 6. Многоборье ГТО</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 6.1 Бег на короткие дистанции</b>	Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м, 60 м, 100 м	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м, 60 м, 100 м	2	
<b>Тема 6.2 Бег на средние дистанции</b>	Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №22</b> Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м	2	
<b>Тема 6.3 Прыжки в длину с места</b>	Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №23</b> Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления <b>Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов</b>	2	
<b>Промежуточная аттестация – контрольные нормативы</b>		<b>2</b>	
<b>Всего в семестре:</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 2 (продолжение) Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения</b>	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

	<p><b>Практическое занятие №24</b> Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. ОРУ с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №25</b> Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. ОРУ с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.</p>	2	
<b>Тема 2.2. Составление комплекса ОРУ</b>	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<p><b>Практическое занятие №26</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения силовой направленности.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №27</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию. Упражнения направленной коррекции</p> <p><b>Текущий контроль-составление комплекса ОРУ</b></p>	2	
<b>Раздел 3 (продолжение). Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

	<b>Практическое занятие №28</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки	2	
	<b>Практическое занятие №29</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2 Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками</b>	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Прием и передача мяча в парах. Блокирование. Комплекс упражнений по ОФП.	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие №30</b> Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Прием и передача мяча в парах. Блокирование. Комплекс упражнений по ОФП.	2	
	<b>Практическое занятие №31</b> Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Прием и передача мяча в парах. Блокирование. Комплекс упражнений по ОФП.	2	
<b>Тема 3.3 Нижняя пряма подача</b>	Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие №32</b> Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП. Контрольные упражнения по нижней прямой подаче	2	
<b>Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении</b>	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую подачи;	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15 МР 05,06,07,09 ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие №33</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом)	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом) Игра по упрощенным правилам	2	
<b>Тема №3.5 Основы</b>	Основы методики судейства по волейболу. Техника	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,1</i>

методики судейства	и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		<b>2,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №33</b> Основы методики судейства по волейболу. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Основы методики судейства по волейболу. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; игра по упрощенным правилам <b>Текущий контроль-выполнение контрольных упражнений</b>	2	
<b>Раздел 4(продолжение)</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по СФП.	<b>4</b>	<b>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №34</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по СФП	2	
	<b>Практическое занятие №35</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по СФП	2	
<b>Тема 4.2 Передачи мяча</b>	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по СФП	<b>4</b>	<b>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</b> <b>МР 05,06,07,09</b> <b>ПР 01,02,03,04,05</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №36</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по СФП	2	

	<b>Практическое занятие №37</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по СФП	2	
<b>Тема 4.3 Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</b>	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие №38</b> Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП	2	
	<b>Практическое занятие №39</b> Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. СФП. Контрольное упражнение по ведению мяча	2	
<b>Тема 4.4 Техника штрафных бросков</b>	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие №40</b> Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП	2	
	<b>Практическое занятие №41</b> Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). СФП <b>Текущий контроль - выполнение контрольных упражнений</b>	2	
<b>Раздел 5 (продолжение) Бадминтон</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие №42</b> Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).	2	
<b>Тема 5.2 Поддачи. Нападающий удар</b>	Техника поддачи открытой и закрытой стороной ракетки. Атакующие удары	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	



	<b>Практическое занятие №43</b> Техника подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Атакующие удары	2	<i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>Практическое занятие №44</b> Техника подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Атакующие удары. Игра по упрощенным правилам	2	
<b>Тема 5.3 Судейство соревнований по бадминтону</b>	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства.	2	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	<i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>Практическое занятие №45</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила игры. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила и практика судейства. Игра по упрощенным правилам. <b>Текущий контроль – контрольное упражнение по подачам</b>	2	
<b>Раздел 6 (продолжение) Многоборье ГТО</b>		12	
<b>Тема 6.1 Бег на короткие дистанции</b>	Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м,60 м,100 м.	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	<i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>Практическое занятие №45</b> Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 30 м,60 м.	2	
	<b>Практическое занятие №45</b> Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив 100 м.	2	
<b>Тема 6.2 Бег на средние дистанции</b>	Бег на средние дистанции: техника бега, бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	<i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>Практическое занятие №46</b> Бег на средние дистанции: техника бега, бег по дистанции, преодоление поворотов.	2	
	<b>Практическое занятие №47</b> Бег на средние дистанции: техника бега, бег по дистанции, преодоление поворотов. Контрольный норматив 600 м	2	
<b>Тема 6.3 Прыжки в длину с места</b>	Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие №48</b> Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления	2	
	<b>Практическое занятие №49</b> Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства. Контрольный норматив. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления. <b>Текущий контроль – контрольные нормативы</b>	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Физическая культура как учебная дисциплина. Социально-биологические основы физической культуры. Составление комплекса ОРУ 2. Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, бадминтон	4	<i>ЛР03,06,07,08,11,12,14,15</i> <i>МР 05,06,07,09</i> <i>ПР 01,02,03,04,05</i>
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 4.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:  
раздевалки – 3шт; тренерская; тренажерная комната; кладовая,  
техническими средствами обучения:

для обеспечения занятий по спортивным играм;  
для обеспечения занятий по физической подготовке;  
для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;  
для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО;  
для участия в соревнованиях по лыжному спорту

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 4.2.1. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### Основная литература

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> - Текст: электронный.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### Дополнительная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### Учебно-методическая литература

1. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для обучающихся / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=201882](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882), по паролю.

#### 4.2.2. Электронные образовательные ресурсы

1. Учебные фильмы по физической культуре [Электронный ресурс]. URL: <http://fizkultura.ru/video/film>

2.Единый портал интернет -тестирования в сфере образования [Электронный ресурс]. URL: <http://www.i-exam.ru/>

#### 4.2.3 Дополнительные источники (при необходимости)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Должны отражать готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- Должны отражать 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;</li> <li>- Должны отражать навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> <li>- Должны отражать нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> <li>- Должны отражать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- Должны отражать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> <li>- Должны отражать сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</li> <li>- Должны отражать ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</li> </ul>	<p>Опрос, экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><b>Метапредметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</li> <li>- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка результатов выполнения контрольных нормативов и упражнений</p>
<p><b>Предметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	<p>Выполнение контрольных нормативов по гимнастике, легкой атлетике, техническим действиям спортивных игр. Оценка составления и проведения комплекса ОРУ для</p>

<p>физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>группы, комплекса упражнений по формированию телосложения и развитию основных физических качеств, умения подбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики</p>
--	--