

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Общеобразовательного цикла**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**специальности 21.02.19 Землеустройство**

**Профиль**                      **технологический**  
**Форма обучения**        **очная**

**Магнитогорск, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 года №413 с учётом требований Федерального государственного стандарта по специальности среднего профессионального образования 21.02.19 Землеустройство утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «15» 05. 2022 г. №339.

**Организация-разработчик:** Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

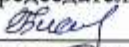
*Разработчик:*

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  /С.К. Габидуллина

**ОДОБРЕНО**

Предметной/предметно-цикловой  
комиссией «Физическая культура и БЖ»

Председатель

 /А.Б.Биккулова  
Протокол № 6 от 25.01.2023 г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 08.02.2023 г.

Рецензент: Доцент кафедры спортивного совершенствования ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова. Кандидат педагогических наук.

 / Р.Р. Вахитов /



## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br/>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> | <b>4</b>  |
| <b>2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                  | <b>4</b>  |
| <b>3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                           | <b>5</b>  |
| <b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                               | <b>9</b>  |
| <b>5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b><br><b>11</b>              |           |
| <b>6 ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>                                                                        | <b>16</b> |
| <b>7 ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b>                                                                        | <b>17</b> |
| <b>8 ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b>                                                                        | <b>18</b> |
| <b>9 ПРИЛОЖЕНИЕ 4</b>                                                                        | <b>20</b> |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.19 Землеустройство. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## 1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «*Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности*».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основа безопасности жизнедеятельности».

Учебная дисциплина «Физическая культура» является предшествующим для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

| Личностные результаты     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР3                       | готовность к служению Отечеству, его защите;                                                                                                                                                                                                                                     |
| ЛР20                      | сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью                                                                                                                                                                                |
| ЛР21                      | потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью                                                                                                                                                                                     |
| ЛР22                      | активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;                                                                                                                                                                            |
| Метапредметные результаты |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| МР2                       | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;                                                                                                            |
| Предметные результаты     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ПР61                      | 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); |
| ПР62                      | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                                                                                              |

|      |                                                                                                                                                                                                                      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПР63 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;                                        |
| ПР64 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР65 | владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.                                                                    |
| ПР66 | положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).                                                                                                   |

### 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                       | Объем в часах                   |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины       | 116                             |
| в т.ч. в форме практической подготовки                   | <i>не предусмотрено</i>         |
| в т. ч.:                                                 |                                 |
| теоретическое обучение                                   | <i>не предусмотрено</i>         |
| практические занятия                                     | 116                             |
| лабораторные занятия                                     | <i>не предусмотрено</i>         |
| самостоятельная работа                                   | <i>не предусмотрено</i>         |
| промежуточная аттестация                                 | <i>дифференцированный зачёт</i> |
| Промежуточная аттестация <i>дифференцированный зачёт</i> |                                 |

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Код ПК, ОК | Код Н/У/З                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                                                                     |            |                                                                    |
| <b>Раздел 1 Теоретический раздел</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                     | ОК 08      | ПР62, МР 2<br>Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4 |
| <b>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                     | ОК 08      | ПР62, МР 2<br>Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4 |
|                                                                                                            | Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы, разработке индивидуального проекта.<br>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. |                                                                       |            |                                                                    |
| <b>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>                  | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                     | ОК 08      | ПР62, МР 2<br>Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3,Зо08.4 |
|                                                                                                            | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                       |            |                                                                    |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                | профессия. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |                                                                             |
| <b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                                                               | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 08 | ПР62, МР 2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
|                                                                                                                                                | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.                                                                                                                                                                                                               |   |       |                                                                             |
| <b>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>                                                                | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 08 | ПР62, МР 2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
|                                                                                                                                                | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |                                                                             |
| <b>Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 08 | ПР62, МР 2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
|                                                                                                                                                | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. |   |       |                                                                             |
| <b>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>                                                                | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 08 | ПР62, МР 2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
|                                                                                                                                                | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств,                                                                                                                                                                                                                                           |   |       |                                                                             |



|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |            |       |                                                                                                  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.                                                                                                                                                  |            |       |                                                                                                  |
| <b>Раздел 2 Практический раздел</b> |                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>116</b> | ОК 08 | ПР61,ПР63,<br>ПР64,ПР65,<br>МР2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
| <b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>     | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                              | 20         | ОК 08 | ПР61,ПР63,<br>ПР64,ПР65,<br>МР2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
|                                     | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30,60,100 м, эстафетный бег 4 x100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину.       | -          |       |                                                                                                  |
|                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 20         |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 2.1 Бег на короткие дистанции                                                                                                                                                                                                                    | 8          |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 2.2 Бег на средние дистанции                                                                                                                                                                                                                     | 8          |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 2.3 Бег на длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                     | 4          |       |                                                                                                  |
| <b>Тема 2.2 Баскетбол</b>           | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                              | 24         | ОК 08 | ПР61,ПР63,<br>ПР64,ПР65,<br>МР2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
|                                     | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), тактика игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | -          |       |                                                                                                  |
|                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 20         |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 3.1 Техника владения мячом                                                                                                                                                                                                                       | 14         |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 3.2 Игровая подготовка                                                                                                                                                                                                                           | 8          |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 3.3 Правила игры                                                                                                                                                                                                                                 | 2          |       |                                                                                                  |
| <b>Тема 2.3 Настольный теннис</b>   | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                              | 8          | ОК 08 | ПР61,ПР63,<br>ПР64,ПР65,<br>МР2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
|                                     | Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.                                                                                                    | -          |       |                                                                                                  |
|                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 8          |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 4.1 Техника игры                                                                                                                                                                                                                                 | 2          |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 4.2 Правила игры                                                                                                                                                                                                                                 | 1          |       |                                                                                                  |
|                                     | Тема 4.3 Игровая подготовка                                                                                                                                                                                                                           | 5          |       |                                                                                                  |
| <b>Тема 2.4 Бадминтон</b>           | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                              | 8          | ОК 08 | ПР61,ПР63,                                                                                       |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |       |                                                                                                        |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | Стойки, передвижения, удары, подачи, смеш, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -  |       | ПР64,ПР65,<br>МР2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4                     |
|                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8  |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 5.1 Техника игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 5.2 Правила игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1  |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 5.3 Игровая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5  |       |                                                                                                        |
| <b>Тема 2.5 Волейбол</b>                    | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 22 | ОК 08 | ПР61,ПР63,<br>ПР64,ПР65,<br>МР2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4       |
|                                             | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.                                                                                                                                                                       | -  |       |                                                                                                        |
|                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20 |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 6.1 Техника игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14 |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 6.2 Правила игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 6.3 Игровая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6  |       |                                                                                                        |
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |       |                                                                                                        |
| <b>Тема 2.6 Мини-футбол</b>                 | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14 | ОК 08 | ПР61,ПР63,<br>ПР64,ПР65,<br>МР2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4       |
|                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14 |       |                                                                                                        |
|                                             | Перемещения, удар по мячу, остановка мяча, ведение мяча, игра вратаря. Тактика игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -  |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 7.1 Техника игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4  |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 7.2 Правила игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |       |                                                                                                        |
|                                             | Тема 7.3 Игровая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8  |       |                                                                                                        |
| <b>Тема 2.7 Общая физическая подготовка</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14 | ОК 08 | ПР61,ПР63,<br>ПР64,ПР65<br>ПР 66, МР2<br>Уо08.1;Уо08.2,<br>Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2,<br>Зо08.3,Зо08.4 |
|                                             | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Круговой метод тренировки для развития физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.<br>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в | -  |       |                                                                                                        |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |       |                                                                                   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | парах, с предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |                                                                                   |
|                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14         |       |                                                                                   |
|                                         | Тема 8.1 Упражнения для развития физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10         |       |                                                                                   |
|                                         | Тема 8.2 Комплексы упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4          |       |                                                                                   |
| <b>Тема 2.8 Атлетическая гимнастика</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6          | ОК 08 | ПР61,ПР63, ПР64,ПР65, МР2<br>Уо08.1;Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3,3о08.4 |
|                                         | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную ёмкость лёгких. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья Специальные комплексы на все группы мышц. Специальные комплексы упражнения для развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | -          |       |                                                                                   |
|                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6          |       |                                                                                   |
|                                         | Тема 9.1 Основы тренировочного процесса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1          |       |                                                                                   |
|                                         | Тема 9.2 Комплексы упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5          |       |                                                                                   |
| <b>Всего:</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>116</b> |       |                                                                                   |

## 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

| Тип и наименование специального помещения                                        | Оснащение специального помещения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивный комплекс                                                              | <p>Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации</p> <p>Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажёры, в т. ч. велотренажер, силовой; Весы медицинские;</p> <p>Оборудование для электронного стрелкового тира: лазерное оружие, обучающие программы, электронная мишень</p> <p><b>Спортивный комплекс Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b> для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Стойки волейбольные (комплект);</p> <p>Стойки баскетбольные (комплект);</p> <p>Ворота для мини-футбола;</p> <p>Турник двойной;</p> <p>Брусья (комплект);</p> <p>Рукоход "Волна";</p> <p>Стенка гимнастическая (комплект);</p> <p>Полоса препятствий "Разрушенный мост";</p> <p>Полоса препятствий "Лабиринт";</p> <p>Полоса препятствий "Забор с наклонной доской";</p> <p>Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами";</p> <p>Полоса препятствий "Одиночный окоп"</p> <p><b>Спортивный комплекс Спортивный зал</b></p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель;</p> <p>Щиты баскетбольные пластик 180*105;</p> <p>Кольца баскетбольные (амортизационные);</p> <p>Стойка волейбольная;</p> <p>Табло универсальное;</p> <p>Щиты с баскетбольными держателями с кольцами;</p> <p>Сетка защитная спортивная;</p> <p>Шведские стенки</p> |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного оборудования | Шкафы, стеллажи для хранения спортивного оборудования, инструментов и расходных материалов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

### Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2012. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 24.04.2023). – Режим доступа: по подписке.

### Дополнительные источники:

1. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2023. — 279 с. — ISBN 978-5-406-11454-4. — URL: <https://book.ru/book/949202> (дата обращения: 24.04.2023). — Текст : электронный. - Загл. с экрана.
2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков; МГТУ. - Магнитогорск: МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. – Макрообъект.

### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

MS Windows 7 (подписка Imagine Premium), MS Office 2007, 7 Zip

### Интернет-ресурсы:

- 1 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  
Режим доступа: <https://user.gto.ru/user/login>, свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.
- 2 Олимпийский комитет России: <https://olympic.ru>
- 3 Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

### 5.1 Текущий контроль

| № | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины | Контролируемые результаты (умения, знания)                                               | Наименование оценочного средства                                                                                    | Критерии оценки |
|---|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | <b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>                  | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4 | 1.Бег на короткие дистанции<br>2.Бег на средние дистанции<br>3.Бег на длинные дистанции<br>4.Прыжки с места в длину | Смотри ниже     |
| 2 | <b>Тема 2.2 Баскетбол</b>                        | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4 | 1.Броски из под кольца<br>2.Штрафной бросок                                                                         | Смотри ниже     |
| 3 | <b>Тема 2.3 Настольный теннис</b>                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4 | 1.Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром<br>2.Подача: по прямой, по диагонали            | Смотри ниже     |

|   |                                             |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
|---|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 4 | <b>Тема 2.4 Бадминтон</b>                   | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3, 3о08.4 | 1.Набивание волана (кол-во раз)<br>2.Техника выполнения подачи                                                                                                                                                                                              | Смотри ниже |
| 5 | <b>Тема 2.5 Волейбол</b>                    | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3, 3о08.4 | 1.Верхняя передача (над собой)<br>2.Верхняя передача (в парах)<br>3. Подача мяча через сетку (5 подач)                                                                                                                                                      | Смотри ниже |
| 6 | <b>Тема 2.6 Мини-футбол</b>                 | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3, 3о08.4 | 1. Жонглирование мяча<br>2..Удар по воротам (кол-во попаданий)                                                                                                                                                                                              | Смотри ниже |
| 7 | <b>Тема 2.7 Общая физическая подготовка</b> | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3, 3о08.4 | 1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)кол-во раз за 1 мин<br>3.Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)<br>4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | Смотри ниже |
| 8 | <b>Тема 2.8 Атлетическая гимнастика</b>     | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3, 3о08.1, 3о08.2, 3о08.3, 3о08.4 | Жим штанги лежа (% от массы тела)                                                                                                                                                                                                                           | Смотри ниже |

#### Критерии оценок контрольных нормативов:

| КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ            | ЮНОШИ   |         |         | ДЕВУШКИ |         |         |
|----------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                  | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| <b>Легкая атлетика</b>           |         |         |         |         |         |         |
| 30 м                             | 4,7     | 4,9     | 5,2     | 5,4     | 5,6     | 5,8     |
| 60 м                             | 8,2     | 8,5     | 8,8     | 9,7     | 10,0    | 10,3    |
| 100 м                            | 13,8    | 14,1    | 14,4    | 16,8    | 17,1    | 17,4    |
| 200 м                            | 29,1    | 29,5    | 30,0    | 35,7    | 36,1    | 36,8    |
| 1000м (юноши) /500м (девушки)    | 3.35,0  | 3.50,0  | 4.05,0  | 1.21,0  | 1.27,0  | 1.31,0  |
| 3000 м (юноши) /2000 м (девушки) | 14.00,0 | 14.30,0 | 15.00,0 | 11.45,0 | 12.00,0 | 12.30,0 |
| Прыжки с места в длину           | 230 см  | 220см   | 210 см  | 170 см  | 160 см  | 150 см  |
| <b>Баскетбол</b>                 |         |         |         |         |         |         |
| Броски из под кольца             | 9       | 8       | 7       | 8       | 7       | 6       |
| Штрафной бросок (из 5 попыток)   | 3       | 3       | 1       | 3       | 2       | 1       |
| <b>Настольный теннис</b>         |         |         |         |         |         |         |
| Набивание мяча: ладонной         |         |         |         |         |         |         |

|                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| поверхностью                                                                                        | 25  | 20  | 15  | 25  | 20  | 15  |
| тыльной поверхностью                                                                                | 25  | 20  | 15  | 25  | 20  | 15  |
| ребром                                                                                              | 3   | 2   | 1   | 3   | 2   | 1   |
| Подача:                                                                                             |     |     |     |     |     |     |
| по прямой                                                                                           | 5   | 4   | 3   | 5   | 4   | 3   |
| по диагонали                                                                                        | 5   | 4   | 3   | 5   | 4   | 3   |
| <b>Бадминтон</b>                                                                                    |     |     |     |     |     |     |
| Набивание волана (кол-во раз)                                                                       | 25  | 20  | 15  | 25  | 20  | 15  |
| Выполнение подачи по диагонали                                                                      | 7   | 6   | 5   | 7   | 6   | 5   |
| <b>Волейбол</b>                                                                                     |     |     |     |     |     |     |
| Верхняя передача (над собой)                                                                        | 25  | 20  | 15  | 25  | 20  | 15  |
| Верхняя передача (в парах)                                                                          | 20  | 15  | 10  | 20  | 15  | 10  |
| Подача мяча через сетку (5 подач)                                                                   |     |     |     |     |     |     |
| <b>Мини-футбол</b>                                                                                  |     |     |     |     |     |     |
| Жонглирование мяча                                                                                  | 15  | 10  | 5   | -   | -   | -   |
| Удар по воротам (5 попаданий)                                                                       | 5   | 4   | 3   | -   | -   | -   |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                  |     |     |     |     |     |     |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                                                    | 10  | 8   | 6   | 1   | -   | -   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин | 45  | 40  | 35  | 40  | 35  | 30  |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)                                                          | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                                                 | 40  | 35  | 30  | 15  | 12  | 10  |
| <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                      |     |     |     |     |     |     |
| Жим штанги лежа (% от массы тела)                                                                   | 60% | 50% | 40% | -   | -   | -   |

## 5.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения учебного предмета «Физическая культура» и позволяет определить качество и уровень её освоения.

Форма промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» – дифференцированный зачёт

| Результаты обучения                                                                      | Оценочные средства для промежуточной аттестации |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2<br>Уо08.1; Уо08.2, Уо08.3,<br>Зо08.1, Зо08.2, Зо08.3, Зо08.4 | Контрольные нормативы (ГТО)                     |

### Критерии оценки дифференцированного зачёта

– «Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

– «Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

– «Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

– «Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВКЛЮЧАЯ АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При проведении теоретических и практических/лабораторных занятий используются следующие педагогические технологии:

| № п/п | Название образовательной технологии (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения                                    | Цель использования образовательной технологии                                                                                                  | Планируемый результат использования образовательной технологии                                                                                                                                                                                                                                 | Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) | создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение материала,</li> <li>• развитие когнитивных навыков обучающихся</li> <li>• находить основания результативности в игровой деятельности;</li> <li>• мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация игрового пространства.</li> <li>• Учёт индивидуальности каждого ребёнка.</li> <li>• Организация и проведение игры.</li> <li>• Правила игры.</li> <li>• Количество участников игры.</li> <li>• Диалог в процессе игры.</li> <li>• Темп игры.</li> <li>• Продолжительность игры.</li> <li>• Поощрение участников игры.</li> <li>• Подведение итогов игры.</li> </ul> |
| 2     | Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)                                                                                           | содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья                                                      | обеспечить сохранение и приумножение здоровья                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.</li> <li>• закаливание,</li> <li>• воспитание физических качеств</li> </ul>                                                                                                                                                                             |

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

| Разделы/темы                                            | Темы практических занятий                           | Количество часов | Требования ФГОС СОО (уметь)  |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
| <b>Раздел 2 Практическая часть</b>                      |                                                     |                  |                              |
| <b>Тема 2.1<br/>Легкая<br/>атлетика</b>                 | Тема 2.1 Бег на короткие дистанции                  | 8                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 2.2 Бег на средние дистанции                   | 8                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 2.3 Бег на длинные дистанции                   | 4                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
| <b>Тема 2.2<br/>Баскетбол</b>                           | Тема 3.1 Техника владения мячом                     | 14               | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 3.2 Игровая подготовка                         | 8                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 3.3 Правила игры                               | 2                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
| <b>Тема 2.3<br/>Настольный<br/>теннис</b>               | Тема 4.1 Техника игры                               | 2                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 4.2 Правила игры                               | 1                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 4.3 Игровая подготовка                         | 5                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
| <b>Тема 2.4<br/>Бадминтон</b>                           | Тема 5.1 Техника игры                               | 2                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 5.2 Правила игры                               | 1                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 5.3 Игровая подготовка                         | 5                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
| <b>Тема 2.5<br/>Волейбол</b>                            | Тема 6.1 Техника игры                               | 14               | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 6.2 Правила игры                               | 2                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 6.3 Игровая подготовка                         | 6                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
| <b>Тема 2.6<br/>Мини-футбол</b>                         | Тема 7.1 Техника игры                               | 4                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 7.2 Правила игры                               | 2                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 7.3 Игровая подготовка                         | 8                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
| <b>Тема 2.7<br/>Общая<br/>физическая<br/>подготовка</b> | Тема 8.1 Упражнения для развития физических качеств | 10               | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66 |
|                                                         | Тема 8.2 Комплексы упражнений                       | 4                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66 |
| <b>Тема 2.8<br/>Атлетическая<br/>гимнастика</b>         | Тема 9.1 Основы тренировочного процесса             | 1                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
|                                                         | Тема 9.2 Комплексы упражнений                       | 5                | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65       |
| <b>ИТОГО</b>                                            |                                                     | <b>116</b>       |                              |

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

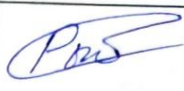
| Контрольная точка | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины | Контролируемые результаты   | Оценочные средства          |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                  |                             | Тест                        | Тест, лекции на образовательном портале                                                                                                                                                 |
| <b>№1</b>         | <b>Раздел 1<br/>Теоретическая часть</b>          | ПР62, МР 2                  | Тест                        | Тест, лекции на образовательном портале                                                                                                                                                 |
| <b>№2</b>         | <b>Раздел 2<br/>Практическая часть</b>           | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 | Контрольные нормативы (ГТО) |                                                                                                                                                                                         |
| <b>№3</b>         | <b>Тема 2 Легкая атлетика</b>                    | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 | Контрольные нормативы (ГТО) | 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200 м)<br>2. Бег на средние дистанции (800, 1000 м)<br>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 м)<br>4. Прыжки в длину.<br>5. Челночный бег. |
| <b>№4</b>         | <b>Тема 3 Баскетбол</b>                          | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 | Контрольные нормативы       | 1. Техника выполнения броска из-под кольца.<br>2. Техника выполнений штрафного броска.                                                                                                  |
| <b>№5</b>         | <b>Тема 4 Настольный теннис</b>                  | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 | Контрольные нормативы       | 1. Набивание мяча<br>2. Техника выполнения подачи.                                                                                                                                      |
| <b>№6</b>         | <b>Тема 5 Бадминтон</b>                          | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 | Контрольные нормативы       | 1. Набивание волана.<br>2. Техника выполнения подачи.                                                                                                                                   |
| <b>№7</b>         | <b>Тема 6 Волейбол</b>                           | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 | Контрольные нормативы       | 1. Верхняя передача (над собой)<br>2. Техника выполнения передачи.<br>3. Техника выполнения подачи.                                                                                     |
| <b>№8</b>         | <b>Тема 7 Мини-футбол</b>                        | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2 | Контрольные нормативы       | 1. Жонглирование мяча<br>2. Удар по воротам (5 попаданий)                                                                                                                               |

|                                 |                                             |                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>№9</b>                       | <b>Тема 2.7 Общая физическая подготовка</b> | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, МР2 | Контрольные нормативы (ГТО) | 1.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)кол-во раз за 1 мин<br>3.Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)<br>4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                                                      |
| <b>№10</b>                      | <b>Тема 2.8 Атлетическая гимнастика</b>     | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2       | Контрольные нормативы       | Комплекс упражнений на отдельные группы мышц                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                 | Допуск к дифференцированному зачету         | ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, МР2       |                             | 1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале)                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Промежуточная аттестация</b> | Дифференцированный зачёт                    |                                   | Контрольные нормативы (ГТО) | 2. Техника владения двигательными умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ)<br>3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты)<br>4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ). |

# ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

| № п/п | Раздел рабочей программы                                                                                                 | Краткое содержание изменения/дополнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дата, № протокола заседания ПК/ПЦК | Подпись председателя ПК/ПЦК                                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                          | Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                                     |
|       | 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>п. 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы | <p>В связи с приказами Минпросвещения РФ от 21.09.22г № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников» и от 21.07.23г №556 «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Минпросвещения РФ от 21.09.22г № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников»</p> <p>п. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы читать в новой редакции:</p> <p>Основная литература</p> <p>1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/531537">https://urait.ru/bcode/531537</a> (дата обращения: 12.09.2023).</p> <p>2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е издание. – М.: ООО «Русское слово – учебник»,</p> | 13.09.2023 г.<br>Протокол № 1      |  |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>2020. – 200 с.: ил. – (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01643-8</p> <p>3. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 –е классы: базовый уровень: учебник / А.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 319, [1] с. : ил. ISBN 978-5-09-092097-1.</p> <p>4. Матвеев А.П., Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник: издание в pdf – формате / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 6-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 158, [2] с.:ил. ISBN 978-09-101692-5 (электр.изд.). – Текст: электронный. ISBN 978-09-094658-2 (печ.изд.).</p> <p>5. Погадаев Г.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник: издание в pdf-формате / Г.И. Погадаев. – 9-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2022. – 287, [1] с. ISBN 978-5-09-101693-2 (электр.изд.). – Текст: электронный. ISBN 978-5-09-095244-6 (печ.изд.).</p> <p style="text-align: center;">Дополнительная литература</p> <p>1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков; МГТУ. - Магнитогорск: МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true</a>. – Макрообъект.</p> <p>2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы: учебник / Г.И. Погадаев; под ред. Игоря Акинфеева. – 2-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2023.- 109, [3] с.: ил. ISBN 978-5-09-103703-6.</p> |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                     |