

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Новомичуринский многоотраслевой техникум»



\_\_\_\_\_  
Директор ОГБПОУ «НМТ»  
О.А.Немых  
31.08.2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.05 Поварское и кондитерское дело

### РАССМОТРЕНА

на заседании методической комиссии

общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Председатель ЦМК *И.А. Чистякова* Чистякова И.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии:

- с Рекомендациями Минобрнауки РФ по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от от 17.03.2015 № 06-259);

- с Разъяснениями по реализации среднего полного (общего) образования в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программу общего образования Протокол № 1 от «03» февраля 2011 г.;

- с Примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для освоения данной учебной дисциплины в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена и одобренной ФГУ «Федеральный институт развития образования» 10.04.2008 г. и утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008г.

**Организация-разработчик:** ОГБПОУ Новомичуринский многоотраслевой техникум.

**Разработчик:** преподаватель, руководитель физ. воспитания Слепцов Э.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 117 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС по специальности СПО:

43.02.15 Поварское и кондитерское дело, укрупненной группы  
43.00.00 Сервис и туризм.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

43.02.15 Поварское и кондитерское дело, укрупненной группы  
43.00.00 Сервис и туризм.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и

	сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
	<b>Метапредметные результаты</b>
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-

	познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
<b>Предметные результаты</b>	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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).
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-
практические работы	<b>113</b>
теоретическое обучение	<b>4</b>
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (не предусмотрено)	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>		4	
Тема 1.1. Физическая культура в режиме трудового дня.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.</p>	2	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09



<p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала: основные понятия относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.</p>	<p>2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12</p>
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b></p>		<p><b>35</b></p>	
<p>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</p>	<p>Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</p>	<p>5</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</p>	<p>Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок, длительный кросс до 15-18 минут.</p>	<p>5</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</p>	<p>Содержание учебного материала: техника разбега, отталкивание, полет, приземление, специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).</p>	<p>5</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>

<p>Тема 2.4. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.</p>	<p>Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.</p>	5	
<p>Тема 2.5. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</p>	<p>Содержание учебного материала: этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p>	4	<p>ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09</p>
<p>Тема 2.6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Содержание учебного материала: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	3	<p>ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04</p>
<p>Тема 2.7. Контрольные занятия.</p>	<p>Содержание учебного материала: Зачеты: выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты; прыжки со скакалкой; челночный бег 3x10м,5x10м,10x10м.</p>	8	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>

<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>31</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала:	2	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), перемещение в игровых действиях в баскетболе.		
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала:	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной; передачи мяча в усложненных условиях; двухсторонняя игра.		
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала:	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча; работа с двумя мячами; двухсторонняя игра.		

<p>Тема 3.4. Техника штрафных бросков.</p>	<p>Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног); броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП; двухсторонняя игра.</p>	<p>4</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.</p>	<p>Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение); двухсторонняя игра.</p>	<p>5</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.</p>	<p>Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча; упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног; двухсторонняя игра.</p>	<p>4</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>

<p>Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.</p>	<p>Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств; двухсторонняя игра.</p>	<p>4</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 3.8. Контрольные занятия.</p>	<p>Содержание учебного материала: Зачеты: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; броски со средней дистанции; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).</p>	<p>4</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>

<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>9</b>	ПР6 01, ПР6 05,
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами.</p>	1	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.</p>	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).</p>	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07

Тема 4.4. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Тема 4.5. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: Зачеты: подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой (девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа; приседание на одной ноге с опорой о стену(на каждой ноге); бросок набивного мяча 2 кг из за головы.	5	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>24</b>	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево); перемещение по зонам площадки.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07

<p>Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</p>	<p>Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей; двухсторонняя игра.</p>	<p>4</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.</p>	<p>Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног); подача на результат по зонам; двухсторонняя игра.</p>	<p>4</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 5.4. Верхняя прямая подача.</p>	<p>Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног); двухсторонняя игра.</p>	<p>3</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>



<p>Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.</p>	<p>Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований; двухсторонняя игра.</p>	<p>3</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.</p>	<p>Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры; двухсторонняя игра.</p>	<p>2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.</p>	<p>Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.</p>	<p>1</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>

Тема 5.8. Контрольные занятия.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Зачеты:  передачи мяча в парах;  прием мяча снизу и сверху;  верхняя прямая подача;  нижняя прямая подача;  нижняя боковая подача.</p>	5	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b> (в случае отсутствия снега может быть заменена спортивными играми: футбол, настольный теннис, бадминтон).		<b>14</b>	
Тема 6.1. Совершенствование техники переменного одношажного хода.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4км (стартовый вариант), торможение и поворот «плугом».</p>	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07

<p>Тема 6.2. Совершенствование техники переменного двухшажного хода.</p>	<p>Содержание учебного материала:          переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой», торможение и поворот упором.</p>	<p>2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 6.3. Изучение техники конькового хода.</p>	<p>Содержание учебного материала:          повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p>	<p>2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>
<p>Тема 6.4. Совершенствование техники конькового хода.</p>	<p>Содержание учебного материала:          Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием.</p>	<p>2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p>

Тема 6.5. Совершенствование освоения техники лыжных ходов.	Содержание учебного материала:	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Отработка элементов лыжных ходов в медленном темпе.		
Тема 6.6. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Зачеты: бег на лыжах ( 1км,2км,3км,5км).		
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

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

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

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, ворота, кольца баскетбольные, ворота, табло игровое, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, скакалка гимнастическая, граната для метания, стеллаж для хранения лыж, рулетка, секундомеры.

Прочее: аптечка медицинская.

Открытые спортивные площадки:

ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные.

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

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

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

### **1.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПРб 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПРб 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов