

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ

«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ  
КОЛЛЕДЖ»

Н.В. Колпакова

2025 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 33.02.01 ФАРМАЦИЯ**

**КВАЛИФИКАЦИЯ: ФАРМАЦЕВТ**

Покров, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». В соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Преподаватель Бойченко Н.А.

РАССМОТРЕНО:

На заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1.1. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):**

Общеобразовательный учебный предмет ОУП.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **1.3. Цели учебного предмета**

Содержание программы общеобразовательного предмета ОУП.12 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Освоение содержания учебного предмета ОУП. 12 Физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов:

##### **личностные результаты:**

гражданского воспитания:

Л1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Л2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

Л3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

Л4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

Л5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

Л6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

Л7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

Л8 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Л9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

Л10 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

Л11 осознание духовных ценностей российского народа;

- Л12 сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- Л13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- Л14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- Л15 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- эстетического воспитания:
- Л16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- Л17 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- Л18 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- Л19 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- трудового воспитания:
- Л20 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- Л21 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- Л22 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- ценности научного познания:
- Л23 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- Л24 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- Л25 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**- метапредметные результаты:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- М1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- М2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- М3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- М4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- М5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- М6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- М7 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- М8 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- М9 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том

числе при создании учебных и социальных проектов;

M10 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

M11 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

M12 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

M13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

M14 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

M15 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

M16 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

M17 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

M18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

M19 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

M20 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

M21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

M22 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

M23 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

M24 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

M25 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

M26 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

M27 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

M28 владеть различными способами общения и взаимодействия;

M29 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

M30 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

M31 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

M32 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

M33 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

M34 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий

результат по разработанным критериям;

М35 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

М36 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

М37 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

М 38 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

М39 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

М 40 давать оценку новым ситуациям;

М41 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

М42 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

М43 оценивать приобретенный опыт;

М44 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

М45 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

М46 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

М47 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

М48 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

М49 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

М50 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

М51 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

М52 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

М53 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

М 54 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

М 55 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

М 56 признавать свое право и право других людей на ошибки;

**- предметные результаты**

П1 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);

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).



## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>72</b>
<b>Объем образовательной программы с преподавателем</b>	<b>72</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	66
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

## 2.2. Тематическое планирование и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Результаты освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		

<b>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3
<b>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования	1	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3
<b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3

<b>Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3,П4
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Практические занятия</b> 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3,П4
<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Практические занятия</b> 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М38,М40,М42,М43,М49,М54 П1,П2,П3,П4

<b>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	<b>Практические занятия</b> 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,М38,М40,М42,М43,М49,М54 П1,П2,П3,П4
<b>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b> 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,М36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4
<b>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<b>Практические занятия</b> 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,М36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,
<b>Тема 2.7 Основная гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,М36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М5
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.		

	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		3,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,	
Тема 2.7 Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия</b>		4	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,
	15.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			
	16.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
	17.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и				

	подвижные игры		
<b>Тема 2.8 Футбол</b>	<b>Практические занятия</b> 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	10	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,
	22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
<b>Тема 2.9 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b> 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	10	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,
	27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.10 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	10	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		

	29.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
<b>Тема 2.11 Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	16	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,М36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56П1,П2,П3,П4,П5,
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега		
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект);  
щит баскетбольный тренировочный,  
щит баскетбольный навесной, ворота,  
трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект),  
кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект),  
табло игровое (электронное),  
мяч баскетбольный №7 массовый,  
мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый,  
мяч футбольный №4 массовый,  
мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований,  
насос для накачивания мячей с иглой,  
жилетки игровые,  
сетка для хранения мячей,  
конус игровой.  
Стенка гимнастическая,  
скамейка гимнастическая,  
комплект матов гимнастических №2,  
модуль гимнастический многофункциональный,  
мостик гимнастический подкидной,  
бревно гимнастическое напольное,  
кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством),  
перекладина гимнастическая пристенная,  
коврик гимнастический, палка гимнастическая №3,  
обруч гимнастический №2,  
скакалка гимнастическая.  
Стойки для прыжков в высоту (комплект),  
граната для метания  
Ядро для толкания  
Перекладина навесная универсальная,  
брусья навесные,  
снаряд «доска наклонная»,  
горка атлетическая,  
комплект гантелей обрезиненных 90 кг,  
эспандер универсальный,  
лестница координационная (12 ступеней),  
комплект медболов №3.  
Набор для подвижных игр в контейнере,  
сумка для подвижных игр

скамейка для степ-теста – пьедестал,  
весы напольные,  
сантиметр мерный,  
комплект для соревнований №1,  
аппаратура для музыкального сопровождения,  
персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)  
Аптечка медицинская,  
сетка заградительная  
стойки для прыжков в высоту,  
перекладина для прыжков в высоту,  
зона приземления для прыжков в высоту,  
решетка для места приземления,  
указатель расстояний для тройного прыжка,  
брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,  
турник уличный,  
брусья уличные,  
рукоход уличный,  
полоса препятствий,  
ворота футбольные,  
сетки для футбольных ворот,  
мячи футбольные,  
сетка для переноса мячей,  
колодки стартовые,  
барьеры для бега,  
стартовые флажки или стартовый пистолет,  
флажки красные и белые,  
палочки эстафетные,  
круг для метания ядра,  
указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,  
нагрудные номера,  
тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,  
рулетка металлическая,  
мерный шнур,  
секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура; базовый уровень: 10-11 класс Лях В.И.П.- М.; Просвещение, 2024 г.

#### **Дополнительные источники**

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема	Результаты освоения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1	2	3
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3	– выполнение самостоятельной работы
<b>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
<b>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
<b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3	– контрольное тестирование
<b>Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3	– составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3,П4	– тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных

<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М38,М49,М54 П1,П2,П3,П4	нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М38,М40,М42,М43,М49,М54 П1,П2,П3,П4	
<b>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М21,М24,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М38,М40,М42,М43,М49,М54 П1,П2,П3,П4	
<b>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4	
<b>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,П6	
<b>Тема 2.7 Основная гимнастика</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,П6	
<b>Тема 2.7 Спортивная гимнастика</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,П6	
<b>Тема 2.8 Футбол</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,П6	

<b>Тема 2.9 Баскетбол</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,П6	
<b>Тема 2.10 Волейбол</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,П6	
<b>Тема 2.11 Лёгкая атлетика</b>	Л1,Л10,Л20,Л21,Л22,М3,М5,М9,М15,М17,М26,М27,М28,М31,М33,М34,М36,36,М40,М42,М43,М45,М70,М50,М51,М53,М55,М56 П1,П2,П3,П4,П5,П6	