



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования

«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»

ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ

(Енотаевский филиал ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация: Повар <---> Кондитер

2025г.

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 8
от «16» апреля 2025 г.
Председатель методического
объединения
Тихова И.П.
«16» апреля 2025г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГБОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 5
от «18» апреля 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГБОУ АО ВО
«АГАСУ»:
Кузнецова В.Г.
«18» апреля 2025г.

Составитель: преподаватель Лепехина Н.С.

Рабочая программа разработана на основе требований:
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего общего образования, утвержденного 17 мая 2012 г. Приказом Минобрнауки России 7 июня 2012г. (зарегистрирован Минюстом России № 24480).
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения российской Федерации от 23.11.2022г. №1014
Учебного плана на 2025-2028 уч.год

Согласовано:
Методист Енотаевского филиала ГБОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И.
Библиотекарь: Манжурова Т.Е.
Заместитель директора по УПР Стрелкова Н.А.
Специалист УМО СПО Подольская М.Б.

Рецензент:
ГАПОУ «Черноярский губернский колледж» Гельван А.П.
Гельван А.П. (должность, место работы)
подпись

Принято УМО СПО:
Начальник УМО СПО Гельван А.П. / А.П. Гельван
Подпись И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	8
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .	8
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	26
6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ	35
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	36
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.....	36
7.2.Рекомендуемая литература (из федерального перечня)	36
8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	37
9.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в Енотаевском филиале ГБОУ АО ВО АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями), согласно ФОП СОО, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371(с изменениями и дополнениями), с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 сентября 2023 г. №720.

Общей целью по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется по трём основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития

физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладной-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи

становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования — программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

С целью реализации рабочей программы воспитания изучение ОУП.12 Физическая культура ведется в ходе урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой филиалом, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Согласно ФГОС среднего общего образования, в соответствии с планом внеурочной деятельности ОПОП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в ходе изучения ОУП.12 Физическая культура в течение 2-4

семестра реализуется курс внеурочной деятельности («Индивидуальный проект»). Объем курса – 40 часов.

В соответствии с учебным планом ОПОП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в ходе изучения ОУП.12 Физическая культура по окончании семестра проводится текущая аттестация, задания которой охватывают все темы, пройденные студентом за семестр. Текущая аттестация за семестр проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

Изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура входит в состав предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ППКРС место учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в составе общих учебных предметов, обязательных для освоения социально-экономического профиля профессионального образования.

На изучение учебного предмета ОУП.12 Физическая культура отводится 108 часов.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие
личностные результаты:

ЛР6 расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

ЛР6.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР6.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР6.3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР6.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР6.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

ЛР6.6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР6.7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

ЛР6.8 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;

ЛР6.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ЛР6.10 идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

ЛР6.11 осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР6.12 сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР6.13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР6.14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР6.15 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

ЛР6.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР6.17 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР6.18 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР6.19 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

Физического воспитания:

ЛР6.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР6.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР6.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Трудового воспитания:

ЛР6.23 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР6.24 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР6.25 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР6.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Экологического воспитания:

ЛР6.27 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР6.28 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР6.29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР6.30 умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР6.31 расширение опыта деятельности экологической направленности;

Ценности научного познания:

ЛР6.32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР6.33 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР6.34 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;

ЛР6.35 проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития перетягивания каната, включая региональный, всероссийский уровни;

ЛР 6.36 уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР6.37 умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами

перетягивания каната;

ЛР6.38 проявление готовности к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами перетягивания каната как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

ЛР6.39 проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

ЛР6.40 проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по перетягиванию каната.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования обучающегося будут сформированы метапредметные результаты, включающие:

МР1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия регулятивные, познавательные, коммуникативные);

МР2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

МР3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности, а именно –познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

УУПД 1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

УУПД 2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

УУПД 3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

УУПД 3.1 способность самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности;

УУПД 4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

УУПД 5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

УУПД 6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

УУПД 7 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

Базовые исследовательские действия:

УУПД 8 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

УУПД 9 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;

УУПД 10 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

УУПД 11 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУПД 12 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

УУПД 13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

УУПД 14 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

УУПД 15 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

УУПД 16 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и

способов действия в профессиональную среду;

УУПД 17 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

УУПД 17.1 умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

УУПД 18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

УУПД 19 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

УУПД 20 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

Работа с информацией:

УУПД 21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

УУПД 22 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

УУПД 23 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

УУПД 24 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;

УУПД 25 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

УУПД 26 способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной

безопасности;

УУПД 27 выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по перетягиванию каната;

Коммуникативные универсальные учебные действия

общение:

УКД 1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

УКД 2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

УКД 3 владеть различными способами общения и взаимодействия;

УКД 4 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

УКД 5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

Регулятивные универсальные учебные действия

самоорганизация:

УРД 1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УРД 2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

УРД 3 давать оценку новым ситуациям;

УРД 4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

УРД 5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

УРД 6 оценивать приобретенный опыт;

УРД 7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

самоконтроль, принятие себя и других:

УРД 8 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

УРД 9 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

УРД 10 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

УРД 11 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

УРД 17 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

УРД 18 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

УРД 19 признавать свое право и право других людей на ошибки;

УРД 20 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

УКД 6 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УКД 7 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

УКД 8 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

УКД 9 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УКД 10 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

УКД 11 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

УКД 12 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных

ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

ПР1 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);

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 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;

ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

ПР7 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ПР 8 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

ПР9 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

ПР10 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

ПР11 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

ПР12 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

ПР13 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

ПР14 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

ПР15 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПР16 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

ПР17 выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии

основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ПР18 характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

ПР19 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

ПР20 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

ПР21 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

ПР22 организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма послеумственных и физических нагрузок;

ПР23 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»,

ПР24 планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

ПР25 демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств,

ПР26 выполнять их во взаимодействии с партнёром;

ПР27 знание названий, структуры и функций официальных органов управления перетягивания каната в Европе и мире, роли общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация перетягивания

каната», Международной федерации перетягивания каната и ее роли в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного спорта на международной арене; роли Всероссийской федерации перетягивания каната в определении стратегического направления развития перетягивания каната на международной арене;

ПР28 знание современного развития перетягивания каната в России; регионов России, наиболее успешно развивающих перетягивание каната, команд-победителей всероссийских соревнований;

ПР29 способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных клубов и команд на международной арене; способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований, различать системы проведения соревнований по перетягиванию каната, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по перетягиванию каната и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;

ПР30 владение основными направлениями спортивного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению в области физической культуры и спорта;

способность характеризовать влияние занятий перетягиванием каната на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;

понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки канатчиков в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;

ПР31 способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности на занятиях перетягиванием каната;

владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной и целевой и функциональной направленности, с использованием

средств перетягивания каната, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов перетягивания каната;

ПР32 моделирование и демонстрация командных действий в тактике перетягивания каната с учетом наиболее рациональных способов решения спортивной задачи; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать в постоянно изменяющихся игровых ситуациях командной борьбы; ПР33 способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по перетягиванию каната с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических качеств канатчика;

ПР34 участие в соревновательной деятельности на внутриучрежденческом, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

ПР35 владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий перетягиванием каната, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

ПР36 способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; выделять слабые и сильные стороны схватки, делать выводы;

соблюдение требований к местам проведения занятий по перетягиванию каната, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий перетягиванием каната в

досуговой деятельности; соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий по перетягиванию каната;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни;

ПР37 владение способами самоконтроля и применение в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния; способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке канатчиков в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

ПР38 способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика;

ПР39 способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, антидопингового поведения.

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

общих компетенций:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

знаний:

З1 знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний и

вредных привычек;

32 знать индивидуальные особенности физического и психического развития;

33 знать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

34 знать особенности составления индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры;

35 знать комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

36 знать технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

37 знать приемы самомассажа и релаксации;

38 знать приемы защиты и самообороны;

39 знать особенности проведения комплексов физических упражнений различной направленности;

310 знать уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

311 знать о мероприятиях по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

312 знать технику выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

313 знать основы организации и осуществления физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

314 знать требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

315 знать мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

316 знать основные технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

317 знать нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

318 знать правила судейства в избранном виде спорта;

319 знать комплексы специальной физической подготовки.

320 знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

321 знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

умений:

У1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

У2 характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

У3 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

У4 составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

У5 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

У6 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

У7 практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

У8 практически использовать приемы защиты и самообороны;

У9 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

У10 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

У11 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- У12владеть техникой выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- У13 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- У14выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- У15проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- У16выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- У17выполнять нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- У18осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- У19составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре	
Тема 1.1 Знания о физической культуре	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая). Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание
Тема 1.2 Здоровый образ жизни современного человека.	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа

	жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении сохранении здоровья в разных возрастных периодах.
Тема 1.3 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Правила техники безопасности в ГТО
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Тестирование. Устный опрос.
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение Кондиционная тренировка как и системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.
Тема 2.2 Медицинский осмотр как необходимое условие для организации занятий оздоровительной физической культурой.	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.
Тема 2.3 Современные оздоровительные методы и процедуры.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и

	соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.
Тема 2.4 Самостоятельная физическая подготовка и особенности её планирования	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Тестирование.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.
Тема 3.2 Атлетическая и аэробная гимнастика	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.
Тема 3.3 Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Тестирование. Устный опрос.
Модуль «Атлетические единоборства»	
Тема 3.4 Атлетические единоборства	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).
	Практические занятия. Выполнение упражнений.

Модуль «Базовая физическая подготовка»	
Тема 3.5 Развитие силовых способностей	Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.
Тема 3.6 Упражнения на гимнастических снарядах	Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).
Тема 3.7 Броски набивного мяча	Бросок набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).
Тема 3.8 Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).
Тема 3.9 Бег с дополнительным отягощением	Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).
Тема 3.10 Передвижения в висе и упоре на руках.	Передвижения в висе и упоре на руках.
Тема 3.11 Лазанье	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).
Тема 3.12 Переноска непредельных тяжестей	Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине).
Тема 3.13 Подвижные игры с силовой направленностью	Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое)
Тема 3.14 Бег на месте. Челночный бег.	Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
Тема 3.15 Бег по разметке с максимальным темпом.	Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15м).
Тема 3.16 Бег с ускорениями	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.
Тема 3.17 Метание и ловля малых мячей	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).
Тема 3.18 Упражнения с теннисным мячом	Передача теннисного мяча в парах правой(левой)рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча аналогично с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.
Тема 3.19 Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.
Тема 3.20 Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины,

	повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).
Тема 3.21 Эстафеты и подвижные игры	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.
Тема 3.22 Развитие координации движений	Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.
Тема 3.23 Подвижные и спортивные игры	Подвижные и спортивные игры. Настольный теннис
Тема 3.24 Развитие гибкости	Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).
Тема 3.25 Упражнения культурно-этнической направленности.	Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.
	Контрольная работа №1
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов
Модуль «Гимнастика»	
Тема 3.26 Развитие гибкости	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, с и без ног в стороны. Упражнения гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
Тема 3.27 Комплексы общеразвивающих упражнений	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития

	подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Тема 3.28 Развитие координации движений: полоса препятствий	Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.
Тема 3.29 Развитие координации движений: тренировка с мишенью	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.
Тема 3.30 Развитие координации движений: прыжки	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Тема 3.31 Развитие силовых способностей: подтягивание и отжимание	Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивания из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
Тема 3.32 Развитие силовых способностей: упражнения на гимнастических снарядах	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине) Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см
Тема 3.33 Комплексы упражнений с гантелями	Комплексы упражнений с гантелями индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук),
Тема 3.34 Метание набивного мяча	Метание набивного мяча из различных исходных положений. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Метание мяча весом 500г, 700г
Тема 3.35 Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы	Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Тема 3.36 Элементы атлетической гимнастики	Элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).
Тема 3.37 Развитие	Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными

выносливости	отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов.
Модуль «Легкая атлетика»	
Тема 3.38 Бег максимальной скоростью	Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.
Тема 3.39 Бег по пересечённой местности	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Кросс 3 км или 5 км
Тема 3.40 Гладкий бег с равномерной скоростью	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег препятствиями в максимальном темпе. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м
Тема 3.41 Равномерный повторный бег с финальным ускорением	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разных дистанциях). Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Бег на 2000 или 3000 м
Тема 3.42 Равномерный бег с дополнительным отягощением	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».
Тема 3.43 Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения	Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, направо, левой ногой и поочередно.
Тема 3.44 Развитие силовых способностей. Бег.	Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.
Тема 3.45 Комплексы упражнений	Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.
Тема 3.46 Бег с максимальной скоростью и темпом	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки.
Тема 3.47 Повторный бег на короткие дистанции	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».
Тема 3.48 Прыжки через	Прыжки через

скакалку	скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многооскоки, и многооскоки, переходящие в бег с ускорением.
Тема 3.49 Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Тема 3.50 Развитие координации движений	Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов.
Модуль «Спортивные игры»	
Тема 3.51 Баскетбол. Развитие скоростных способностей: бег	Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многооскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левыми и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прыжки вверх на обе ноги и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворота на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м.
Тема 3.52 Баскетбол. Развитие силовых способностей Баскетбол. Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и на обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многооскоки с последующим ускорением и ускоренное последующим выполнением многооскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.
Тема 3.53 Баскетбол. Развитие выносливости.	Развитие выносливости. Повторный бег максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.
Тема 3.54 Баскетбол. Развитие координации дви	Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей

жений.	еголовлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.
Тема 3.55 Баскетбол. Техника выполнения игровых действий	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.
Тема 3.56 Игра в баскетбол	Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Тема 3.57 Футбол. Развитие скоростных способностей.	Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений споследующим ускорением. Бег максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворота на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Тема 3.58 Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).
Тема 3.59 Развитие выносливости	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.
Тема 3.60 Техники игровых действий	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.
Тема 3.61 Игра в футбол	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра в футбол
Тема 3.62 Волейбол. Техника выполнения игровых действий	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.

Тема 3.63 Игра в волейбол	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра в волейбол.
Модуль «Перетягивание каната»	
Тема 3.64 Знания о перетягивании каната.	Знания о перетягивании каната. Официальные органы управления по перетягиванию каната в Европе и мире, роль и функции общероссийской общественной организации "Всероссийская федерация перетягивания каната" (РФПК), Международной федерации перетягивания каната (ТВИФ). История отечественных и зарубежных клубов и команд. Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната. Психологическая подготовка канатчиков. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната.
Тема 3.65 Системы (технологии) проведения соревнований по перетягиванию каната	Способы самостоятельной деятельности. Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в перетягивании каната. Тестирование уровня физической подготовленности по перетягиванию каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Системы (технологии) проведения соревнований по перетягиванию каната. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Технические требования к инвентарю и оборудованию для соревнований по перетягиванию каната.
Тема 3.66 Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната	Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий канатчика. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне основного общего образования. Тактика ведения схватки. Индивидуальные тактические действия при схватках классических, смешанных и женских команд в полных и неполных составах. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки.
	Контрольная работа №2
Тема 3.67	Выполнение требований физической и спортивной подготовки норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 6-7 ступени. Дифференцированный зачет.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Тестирование. Игра в командных играх

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекция	Практические занятия
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	3	1	2

2	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	4	1	3
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	101	-	99
4	Итого	108	2	104

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС):

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
В том числе:	
Лекции	2
Практические занятия	104
Контрольные работы	2
Лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	Учебным планом не предусмотрено
Консультации	Учебным планом не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал № 20 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	S =150,5 Гантели – 5 Граната учебная – 7 Мяч волейбольный – 2 Мяч баскетбольный – 2 Мяч футбольный – 2 Ворота футбольные – 2 Обруч металлический – 5 Скакалки – 10 Штанга – 2 Маты – 6 Сетка волейбольная – 1

2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	Спортивная площадка (стадион) включает в себя: - футбольное поле - полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы: - линия начала полосы; - стена - разрушенный мост -кочки- - прыжковая яма
----	---	---

7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня)

а) основная учебная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ Лях В.И.– Москва: Просвещение, 2024. – 255с.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Бишаева А.А. — Москва: Академия, 2014.
- 2.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.
- 3.Андрюхина Т.В.Физическая культура/ Андрюхина Т.В.,Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник», 2020.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методический комплекс по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура.

г) электронно-библиотечные системы:

- 1.Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
- 2.Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))
- 3.Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.ru>

8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет ОУП.12 Физическая культура реализуется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Код результат ов	Проверяем ые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Личностные				
ЛР6 расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания: ЛР6.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества	ЛР6.ЛР6.1	ЗНАТЬ:3 17 УМЕТЬ: У17	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ЛР 6, ЛР6.3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих и гуманистических и демократических ценностей	ЛР6, ЛР 6.3	ЗНАТЬ: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ЛР6, ЛР6.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам	ЛР6, ЛР 6.4	ЗНАТЬ: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ЛР6.ЛР6.2 осознание своих конституционных прав и	ЛР6.ЛР6.2	ЗНАТЬ:3 17 УМЕТЬ:	Практические занятия	Дифференцированн ый Зачет

обязанностей, уважение закона и правопорядка		У17	Устный опрос	
ЛР6.ЛР6.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях	ЛР6.ЛР6.5	<i>ЗНАТЬ: 3 17</i> <i>УМЕТЬ:</i> У17	Практические занятия Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6 ЛР6.6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением	ЛР6, ЛР 6.6	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ :У1</i> У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6.7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	ЛР6, ЛР 6.7	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ :У1</i> У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6.8 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	ЛР6, ЛР 6.8	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ :У1</i> У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде	ЛР6.ЛР6.9	<i>ЗНАТЬ: 3 17</i> <i>УМЕТЬ:</i> У17	Практические занятия Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6,ЛР6.10 идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу	ЛР6, ЛР 6.10	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ :У1</i> У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.11 осознание духовных ценностей российского народа;	ЛР6, ЛР 6.11	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ :У1</i> У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР6,ЛР6.12 сформированность нравственного сознания, этического поведения;	ЛР6, ЛР 6.12	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ :У1</i> У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет

ЛР 6, ЛР 6.13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности	ЛР6, ЛР 6.13	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего	ЛР6. ЛР6.14	<i>ЗНАТЬ:</i> 38, 314 <i>УМЕТЬ:</i> У8, У14,	Устный опрос Выполнение строевых упражнений	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР 6.15 ЛР6.15 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России	ЛР6, ЛР 6.15	<i>ЗНАТЬ:</i> 38, 314 <i>УМЕТЬ:</i> У8, У14,	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР6. ЛР6.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений	ЛР6.16	<i>ЗНАТЬ:</i> 35, <i>УМЕТЬ:</i> У5,	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР 6.17 ЛР6.17 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства	ЛР6, ЛР 6.17	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР 6.18 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества	ЛР6, ЛР 6.18	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР 6.19 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности	ЛР6, ЛР 6.19	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	ЛР6. ЛР6.20	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Устный опрос Тестирование	Дифференцированный Зачет
ЛР6. ЛР6.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной	ЛР6. ЛР6.21	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Устный опрос	Дифференцированный Зачет

деятельностью				
ЛР6.ЛР6.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	ЛР6. ЛР6.22	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.23 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие	ЛР6, ЛР 6.23	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.24 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	ЛР6, ЛР 6.24	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР 6.25 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы	ЛР6, ЛР 6.25	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР6.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни	ЛР6. ЛР6.26	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.27 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем	ЛР6, ЛР 6.27	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР 6.28 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества	ЛР6, ЛР 6.28	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	ЛР6. ЛР6.29	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР 6.30 умение прогнозировать неблагоприятные	ЛР6, ЛР 6.30	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1	Практические занятия, контрольные	Дифференцированный Зачет

экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их		У2, У3, У15	работы	
ЛР 6, ЛР 6.31 расширение опыта деятельности экологической направленности	ЛР6, ЛР 6.31	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире	ЛР6. ЛР6.32	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6,ЛР6.33 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира	ЛР6. ЛР 6.33	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.34 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе	ЛР6, ЛР 6.34	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.35 проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития перетягивания каната, включая региональный, всероссийский уровни	ЛР6, ЛР 6.35	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.36 уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите	ЛР6, ЛР 6.36	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.37 умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре как неотъемлемой части	ЛР6, ЛР 6.37	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет

общечеловеческой культуры средствами перетягивания каната				
ЛР 6, ЛР6.38 проявление готовности к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами перетягивания каната как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности	ЛР6, ЛР 6.38	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.39 проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	ЛР6, ЛР 6.39	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ЛР 6, ЛР6.40 проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по перетягиванию каната.	ЛР6, ЛР 6.40	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
Метапредметные				
МР1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); УУПД 1-27, УКД 1-12 УРД 1-20 ОК 04	МР1 УУПД 1-27, УКД 1-12 УРД 1-20 ОК 04	<i>ЗНАТЬ:</i> 36, 39 <i>УМЕТЬ:</i> У6, У9	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
МР2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной	МР2 УУПД 1-27, УКД 1-12 УРД 1-20 ОК 04	<i>ЗНАТЬ:</i> 313 <i>УМЕТЬ:</i> У13	Устный опрос	Дифференцированный Зачет

деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; УУПД 1-27, УКД 1-12 УРД 1-20 ОК 04				
МРЗ овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; УУПД 1-27, УКД 1-12 УРД 1-20 ОК 04	МРЗ УУПД 1-27, УКД 1-12 УРД 1-20 ОК 04	<i>ЗНАТЬ: 315</i> <i>УМЕТЬ: У15</i>	Устный опрос	Дифференцированн ый Зачет
Предметные				
ПР1 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)	<i>ПР1</i>	<i>ЗНАТЬ: 33, 35, 318, 320, 321</i> <i>УМЕТЬ: У3, У5, У18</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированн ый Зачет
ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<i>ПР2</i>	<i>ЗНАТЬ: 39, 311</i> <i>УМЕТЬ: У9 У11</i>	Игра в командных играх	Дифференцированн ый Зачет
ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	<i>ПР3</i>	<i>ЗНАТЬ: 32, 34, 35, 39, 310, 312</i> <i>УМЕТЬ У10 У2, У4, У5, У9 У10 У12</i>	Устный опрос	Дифференцированн ый Зачет
ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<i>ПР4</i>	<i>ЗНАТЬ: 31, 32 34, 310, 319,</i> <i>УМЕТЬ У1, У2, У4, У10, У19</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированн ый Зачет
ПР5 владение техническими	ПР5	<i>ЗНАТЬ:</i>	Выполнение	Дифференцированн

приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере		315, 39, 36, 316 УМЕТЬ: У15 У9 У6, У16	контрольных нормативов	ый Зачет
ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ПР6	ЗНАТЬ: 34, 35, 310, 39, 37 УМЕТЬ У1, У9, У10, У7, У5, У4	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированн ый Зачет
ПР7 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	ПР7	ЗНАТЬ: 312, 313 УМЕТЬ У12, У13	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ПР 8 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	ПР8	ЗНАТЬ: 31, 32 УМЕТЬ: У1, У2, У10	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ПР9 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	ПР9	ЗНАТЬ: 315, 39, 36, 316 УМЕТЬ: У15 У9 У6, У16	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ПР10 проектировать	ПР10	ЗНАТЬ: 31,	Практические	Дифференцированн

досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований		32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	занятия, контрольные работы	ый Зачет
ПР11 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности	<i>ПР11</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> 315, 39, 36, 316 <i>УМЕТЬ:</i> У15 У9 У6, У16	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ПР12 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	<i>ПР12</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ПР13 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	<i>ПР13</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет
ПР14 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры,	<i>ПР14</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> 315, 39, 36, 316 <i>УМЕТЬ:</i> У15 У9 У6,	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированн ый Зачет

использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании		У16		
ПР15 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки	ПР15	ЗНАТЬ: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР16 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)	ПР16	ЗНАТЬ: 315, 39, 36, 316 УМЕТЬ: У15 У9 У6, У16	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР17 выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	ПР17	ЗНАТЬ: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР18 характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой	ПР18	ЗНАТЬ: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР19 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и	ПР19	ЗНАТЬ: 31, 32 УМЕТЬ: У1 , У2, У10	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет

оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия				
ПР20 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	ПР20	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР21 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов	ПР21	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР22 организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок	ПР22	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР23 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», ПР24 планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях	ПР23, ПР24	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР25 демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, ПР26	ПР25, ПР26	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет

выполнять их во взаимодействии с партнёром				
ПР27 знание названий, структуры и функций официальных органов управления перетягивания каната в Европе и мире, роли общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация перетягивания каната», Международной федерации перетягивания каната и ее роли в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного спорта на международной арене; роли Всероссийской федерации перетягивания каната в определении стратегического направления развития перетягивания каната на международной арене	ПР27	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР28 знание современного развития перетягивания каната в России; регионов России, наиболее успешно развивающих перетягивание каната, команд-победителей всероссийских соревнований	ПР28	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР29 способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных клубов и команд на международной арене; способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований,	ПР29	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет

различать системы проведения соревнований по перетягиванию каната, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по перетягиванию каната и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников				
ПР30 владение основными направлениями спортивного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению в области физической культуры и спорта; способность характеризовать влияние занятий перетягиванием каната на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека; понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки канатчиков в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства	ПР30	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> <i>:У1 У2, У3, У15</i>	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР31 способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности на занятиях перетягиванием каната; владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной и целевой и	ПР31	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> <i>:У1 У2, У3, У15</i>	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет

функциональной направленности, с использованием средств перетягивания каната, применение их в игровой и соревновательной деятельности; способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов перетягивания каната				
ПР32 моделирование и демонстрация командных действий в тактике перетягивания каната с учетом наиболее рациональных способов решения спортивной задачи; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать в постоянно изменяющихся игровых ситуациях командной борьбы	ПР32	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР33 способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по перетягиванию каната с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических качеств канатчика	ПР33	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР34 участие в соревновательной деятельности на внутриучрежденческом, районном,	ПР34	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет

муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике				
ПР35 владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий перетягиванием каната, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	ПР35	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> <i>:У1</i> У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР36 способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; выделять слабые и сильные стороны схватки, делать выводы; соблюдение требований к местам проведения занятий по перетягиванию каната, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий перетягиванием каната в досуговой деятельности; соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната; знание причин	ПР36	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> <i>:У1</i> У2, У3, У15	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет

возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий по перетягиванию каната; соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни				
ПР37 владение способами самоконтроля и применение в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния; способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке канатчиков в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности	ПР37	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> <i>:У1 У2, У3, У15</i>	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР38 способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика	ПР38	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 ,33, 315 <i>УМЕТЬ</i> <i>:У1 У2, У3, У15</i>	Практические занятия, контрольные работы	Дифференцированный Зачет
ПР39 способность	ПР39	<i>ЗНАТЬ:</i> 31,	Практические	Дифференцированный

применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, антидопингового поведения.		32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	занятия, контрольные работы	ый Зачет
--	--	---	-----------------------------------	----------