

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ  
«Обшаровский государственный  
техникум им. В.И.Суркова»  
\_\_\_\_\_ Захаров Н.В.

«20» мая 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

### **ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

квалификация:

- оператор животноводческих комплексов и механизированных ферм;
- слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования;
- тракторист-машинист сельскохозяйственного производства;
- водитель автомобиля.

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

***профиль обучения:*** технологический профиль

с. Обшаровка, 2022г

Рассмотрено на заседании  
Методической комиссии  
Протокол №7 «20» мая 2022г.  
Председатель

\_\_\_\_\_ О.Ю. Меренкова  
подпись                      расшифровка

Разработчик:  
преподаватель  
\_\_\_\_\_ В.А. Жоголев

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	35
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	38
Приложение 1 .....	39
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	39
Приложение 2 .....	41
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	41
Приложение 3 .....	44
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	44
Приложение 4 .....	46

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности СПО 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства;

рабочей программы воспитания по специальности СПО 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

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

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства отводится 356 часов в соответствии с учебным планом по специальности 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

– формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

### **1.3. Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования.

Учебный предмет физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

Учебный предмет обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Учебный предмет наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

Содержание учебного предмета включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по учебному предмету предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального Экология и Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.09 Основы микробиологии, санитарии и гигиены, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК 01.01. Технологии механизированных работ в растениеводстве и профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ 01. Выполнение механизированных работ в растениеводстве.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание учебного предмета направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по профессии, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

- Практическое занятие №59-60 Совершенствование координации движений
- Практическое занятие №61-62 Проведение учета двигательной подготовленности
- Практическое занятие №63-64. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса
- Практическое занятие №65-66. Совершенствование вестибулярной устойчивости
- Практическое занятие №67-68. Совершенствование акробатической подготовки
- Практическое занятие №75-76. Совершенство упражнений по гимнастики
- Практическое занятие №77-78. Совершенство упражнений по акробатике

#### **1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):



Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Личностные результаты программы воспитания (ЛРВП)</b>	
ЛРВП 07	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛРВП 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛРВП 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛРВП 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВП 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛРВП 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению

	различных методов познания
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПРБ)</b>	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства)</b>
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 03	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

<b>Коды ПК</b>	<b>Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства)</b>
<b>Наименование ВПД</b>	
ПМ 01. Выполнение механизированных работ в растениеводстве	
ПК 1.1	Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.
ПК 1.2	Выполнять работы по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур в растениеводстве.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>356</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>208</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	206
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>28</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	28
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>119</b>
в т. ч.:	
Совершенствование техники выполнения спортивных упражнений и технических приемов	119
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>1</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>2</b>			
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	1 Физическая культура в системе СПО	1	ПР6.01, ПР6.02, ПР6.03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР11 МР 01, МР 02, МР 09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 8.1 Гражданское, Патриотическое, Духовно-нравственное ЛРВР 8.2 Духовно-нравственное ЛРВР 11 Эстетическое
	2 Гигиена, питание и совершенствование в системе СПО	1	ПР6.01, ПР6.02, ПР6.03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР11 МР 01, МР 02, МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Основы мер безопасности	1	ПР6.01, ПР6.02, ПР6.03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР11 МР 01, МР 02, МР 09		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	<b>Практическое занятие №1</b> Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №2</b> Совершенствование высокого старта и финиширования	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №3</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №4</b> Совершенствование техники эстафетного бега	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие № 5</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие № 6</b> Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №7</b> Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №8</b> Совершенствование	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	прыжков в высоту перекидным способом		ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники бега	4	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Разучивание приемов мяча с подачи	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		<b>ЛРВР 07</b> Гражданское <b>ЛРВР 9.1</b> Физическое <b>ЛРВР 9.2</b> Физическое
	<b>Практическое занятие №10</b> Разучивание передач из зон 1, 6, 5 в зону 3	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №11</b> Разучивание верхней прямой подачи	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №12</b> Разучивание нападающего удара	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №13</b> Учебная игра	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №14</b> Совершенствование техники приема мяча	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №15</b> Совершенствование передачи мяча	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие № 16</b> Совершенствование техники подачи мяча	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №17</b> Контрольная игра 6х6	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №18</b> Совершенствование техники игры командой	1	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники игры	4	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
	<b>Практическое занятие №19</b> Разучивание ловли мяча от щита	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №20</b> Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие № 21</b> Совершенствование различных передач в движении	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №22</b> Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №23</b> Разучивание тактических действий в защите	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №24</b> Разучивание тактических действий в нападении	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №25</b> Учебная игра	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №26</b> Совершенствование передачи мяча в нападении	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №27</b> Совершенствование техники игры в защите	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №28</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное применение средств физического воспитания	<b>6</b>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>			
<b>Тема 5.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>			
	<b>Практическое занятие №29</b> Вводный урок. ТБ	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05,		ЛРВР 07 Гражданское

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
			ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №30</b> Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №31</b> Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №32</b> Разучивание соединения из 3-4 элементов	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №33</b> Совершенствование лазания по канату	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №34</b> Разучивание опорного прыжка	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №35</b> Совершенствование упражнений с гантелями	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №36</b> Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №37</b> Зачет по технике выполнения упр. по гимнастике	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №38</b> Сдача нормативов по гимнастике	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №39</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №40</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №41</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Практическое занятие №42</b> Силовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №43</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №44</b> Сдача контрольных нормативов	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника выполнения силовых упражнений	<i>8</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b><i>12</i></b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><i>12</i></b>			
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Практическое занятие №45</b> Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		<b>ЛРВР 07</b> Гражданское <b>ЛРВР 9.1</b> Физическое <b>ЛРВР 9.2</b> Физическое.
	<b>Практическое занятие №46</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №47</b> Совершенствование одновременного бесшажного хода	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №48</b> Совершенствование одновременного одношажного хода	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №49</b> Дифференцированный зачет	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №50</b> Совершенствование перехода с одного хода на другой	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №51</b> Лыжные гонки на 1 км	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №52</b> Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №53</b> Лыжные гонки 2 км	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
			МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №54</b> Прохождение дистанции до 5 км	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №55</b> Лыжные гонки на 3 км	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №56</b> Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники бега на лыжах	6	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Раздел 7.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>22</b>			
<b>Тема 7.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>			
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности</b>	<b>Практическое занятие №57.</b> Силовые упражнения на снарядах	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		<b>ЛРВП 07</b> Гражданское <b>ЛРВП 8.1</b> Гражданское, Патриотическое, Духовно-нравственное <b>ЛРВП 9.1</b> Физическое <b>ЛРВП 9.2</b> Физическое
	<b>Практическое занятие №58.</b> Силовые упражнения на снарядах	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Практическое занятие №59.</b> Совершенствование координации движений	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №60.</b> Совершенствование координации движений	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №61.</b> Проведение учета двигательной подготовленности	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №62.</b> Проведение учета двигательной подготовленности	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №63.</b> Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
			MP01,MP02,MP03,MP09		
	<b>Практическое занятие №64.</b> Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №65.</b> Совершенствование вестибулярной устойчивости	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №66.</b> Совершенствование вестибулярной устойчивости	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №67.</b> Совершенствование акробатической подготовки	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №68.</b> Совершенствование акробатической подготовки	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №69.</b> Работа на тренажерах	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09		
	<b>Практическое занятие №70.</b> Работа на тренажерах	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09		
	<b>Практическое занятие №71.</b> Совершенство упражнений на перекладине	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09		
	<b>Практическое занятие №72.</b> Совершенство упражнений на перекладине	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09		
	<b>Практическое занятие №73.</b> Силовая подготовка	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №74.</b> Силовая подготовка	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 MP01,MP02,MP03,MP09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №75.</b> Совершенство упражнений	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11,	ОК01,ОК02,ОК03	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	по гимнастики		ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №76.</b> Совершенство упражнений по гимнастики	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №77.</b> Совершенство упражнений по акробатике	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Практическое занятие №78.</b> Совершенство упражнений по акробатике	1	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное применение средств физического воспитания Совершенствование выполнения упражнений	4  6	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
<b>Раздел 8.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>18</b>			
<b>Тема 8.1</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>			
	<b>Практическое занятие №79.</b> Совершенствование подачи	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		<b>ЛРВР 07</b> Гражданское <b>ЛРВР 9.1</b> Физическое <b>ЛРВР 9.2</b> Физическое
	<b>Практическое занятие №80.</b> Совершенствование подачи	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №81.</b> Совершенствование приема мяча в зону 3	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №82.</b> Совершенствование приема мяча в зону 3	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №83.</b> Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №84.</b> Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Практическое занятие №85.</b> Совершенствование нападающего	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №86.</b> Совершенствование нападающего	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №87.</b> Совершенствование техники блокирования	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №88.</b> Совершенствование техники блокирования	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №89.</b> Учебно-тренировочные игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №90.</b> Учебно-тренировочные игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №91.</b> Работа на тренажере	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №92.</b> Работа на тренажере	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №93.</b> Силовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №94.</b> Силовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №95.</b> Совершенствование групповой игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №96.</b> Контрольная игра 6х6	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование приемов мяча Основы мер безопасности	<i>2</i> <i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 9.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
<b>Тема 9.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
	<b>Практическое занятие №97.</b> Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №98.</b> Совершенствование передачи одной рукой в движении	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №99.</b> Совершенствование тактических действий в защите	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №100.</b> Совершенствование тактических действий в нападении	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №101.</b> Учебно-тренировочные игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №102.</b> Совершенствование техники бросков	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №103.</b> Совершенствование техники ведения игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №104.</b> Скоростная силовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №105.</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №106.</b> Совершенствование техники судейств	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование приемов мяча Основы мер безопасности	<i>3</i> <i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09			
<b>Раздел 10.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
<b>Тема10.1 Легкая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	<b>Практическое занятие №107.</b> Совершенствование	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05,		ЛРВР 07 Гражданское

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>атлетика</b>	прыжка в длину		ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		<b>ЛРВР 9.1</b> Физическое <b>ЛРВР 9.2</b> Физическое
	<b>Практическое занятие №108.</b> Совершенствование метания гранаты	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №109.</b> Кроссовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №110.</b> Контрольный норматив. Граната	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №111.</b> Контрольный норматив прыжок в длину	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №112.</b> Совершенствование техники бега средней дистанции	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №113.</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №114.</b> Совершенствование двигательной подготовки	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №115. Дифференцированный зачет</b>	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование тренировочного процесса	<i>4</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР11 МР 01, МР 02, МР03, МР 09			
<b>Раздел 11</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>2</b>			
<b>Тема 11.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практическое занятие №116.</b> Входящий контроль по сдаче нормативов по легкой атлетике	<i>1</i>	ПР6.01, ПР6.02, ПР6.03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР11 МР 01, МР 02, МР 09		<b>ЛРВР 07</b> Гражданское <b>ЛРВР 9.1</b> Физическое <b>ЛРВР 9.2</b> Физическое
	<b>Практическое занятие №117.</b> Входящий контроль по сдаче нормативов по легкой атлетике	<i>1</i>	ПР6.01, ПР6.02, ПР6.03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР11 МР 01, МР 02, МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Основы мер безопасности	<i>1</i>	ПР6.01, ПР6.02, ПР6.03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР11 МР 01, МР 02, МР 09		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 12.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
<b>Тема 12.1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	<b>Практическое занятие №118</b> Совершенствование низкого старта и стартового разгона	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №119</b> Совершенствование высокого старта и финиширования	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №120</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №121</b> Совершенствование техники эстафетного бега	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие № 122</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие № 123</b> Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №124</b> Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №125</b> Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники бега	<i>6</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
<b>Раздел 13.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
<b>Тема 13.1</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №126</b> Разучивание приемов мяча с подачи	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №127</b> Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР03, МР 09		
	<b>Практическое занятие №128</b> Разучивание верхней	<i>1</i>	ПР6.02, ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	прямой подачи		МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №129</b> Разучивание нападающего удара	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №130</b> Учебная игра	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №131</b> Совершенствование техники приема мяча	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №132</b> Совершенствование передачи мяча	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие № 133</b> Совершенствование техники подачи мяча	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №134</b> Контрольная игра 6х6	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №135</b> Совершенствование техники игры командой	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники игры	6	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Раздел 14.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>				
<b>Тема 14.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Баскетбол.</b>	<b>Практическое занятие №136</b> Разучивание ловли мяча от щита	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		<b>ЛРВР 07</b> Гражданское <b>ЛРВР 9.1</b> Физическое <b>ЛРВР 9.2</b> Физическое
	<b>Практическое занятие №137</b> Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие № 138</b> Совершенствование различных передач в движении	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №139</b> Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Практическое занятие №140</b> Разучивание тактических действий в защите	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №141</b> Разучивание тактических действий в нападении	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №142</b> Учебная игра	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №143</b> Совершенствование передачи мяча в нападении	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №144</b> Совершенствование техники игры в защите	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №145</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное применение средств физического воспитания	<b>6</b>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Раздел 15.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>			
<b>Тема 15.1.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>			
	<b>Практическое занятие №146</b> Вводный урок. ТБ	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		<b>ЛРВР 07</b> Гражданское <b>ЛРВР 9.1</b> Физическое <b>ЛРВР 9.2</b> Физическое
	<b>Практическое занятие №147</b> Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №148</b> Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №149</b> Разучивание соединения из 3-4 элементов	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №150</b> Совершенствование	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	лазания по канату		МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №151</b> Разучивание опорного прыжка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №152</b> Совершенствование упражнений с гантелями	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №153</b> Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №154</b> Зачет по технике выполнения упр. по гимнастике	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №155</b> Сдача нормативов по гимнастике	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №156</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №157</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №158</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №159</b> Силовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №160</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №161</b> Сдача контрольных нормативов	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника выполнения силовых упражнений	<i>10</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Раздел 16.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Тема 16.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Практическое занятие №162</b> Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №163</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №164</b> Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №165</b> Совершенствование одновременного одношажного хода	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №166 Дифференцированный зачет</b>	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №167</b> Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №168</b> Лыжные гонки на 1 км	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №169</b> Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №170</b> Лыжные гонки 2 км	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №171</b> Прохождение дистанции до 5 км	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №172</b> Лыжные гонки на 3 км	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №173</b> Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Раздел 17.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	22			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 17.1 Физическая культура в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>			
	<b>Практическое занятие №174.</b> Силовые упражнения на снарядах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №175.</b> Силовые упражнения на снарядах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Практическое занятие №176.</b> Совершенствование координации движений	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №177.</b> Совершенствование координации движений	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №178.</b> Проведение учета двигательной подготовленности	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №179.</b> Проведение учета двигательной подготовленности	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №180.</b> Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №181.</b> Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №182.</b> Совершенствование вестибулярной устойчивости	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №183.</b> Совершенствование вестибулярной устойчивости	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
<b>Практическое занятие №184.</b> Совершенствование	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04	ОК01,ОК02,ОК03		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	акробатической подготовки		ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №185.</b> Совершенствование акробатической подготовки	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №186.</b> Работа на тренажерах	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Практическое занятие №187.</b> Работа на тренажерах	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Практическое занятие №188.</b> Совершенство упражнений на перекладине	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Практическое занятие №189.</b> Совершенство упражнений на перекладине	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Практическое занятие №190.</b> Силовая подготовка	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №191.</b> Силовая подготовка	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №192.</b> Совершенство упражнений по гимнастике	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №193.</b> Совершенство упражнений по гимнастике	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09	ОК01,ОК02,ОК03 ПК 1.1.,ПК 1.2	
	<b>Практическое занятие №194.</b> Совершенство упражнений по акробатике	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
	<b>Практическое занятие №195.</b> Совершенство упражнений по акробатике	<i>I</i>	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04 ЛР06,ЛР07,ЛР09,ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное применение средств физического воспитания Совершенствование выполнения упражнений	8 8	ПР6.02,ПР6.03,ПР6.04, ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР01,МР02,МР03,МР09		
<b>Раздел 18.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>18</b>			
<b>Тема 18.1</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>			
	<b>Практическое занятие №196.</b> Совершенствование подачи	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №196.</b> Совершенствование подачи	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №197.</b> Совершенствование приема мяча в зону 3	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №198.</b> Совершенствование приема мяча в зону 3	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №199.</b> Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №200.</b> Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №201.</b> Совершенствование нападающего	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №202.</b> Совершенствование нападающего	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №203.</b> Совершенствование техники блокирования	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №204.</b> Совершенствование техники блокирования	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №205.</b> Учебно-тренировочные игры	1	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
			МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №206.</b> Учебно-тренировочные игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №207.</b> Работа на тренажере	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №208.</b> Работа на тренажере	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №209.</b> Силовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №210.</b> Силовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №211.</b> Совершенствование групповой игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №212.</b> Контрольная игра 6х6	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование приемов мяча Основы мер безопасности	<i>3</i> <i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Раздел 19.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
<b>Тема 19.1</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
	<b>Практическое занятие №213.</b> Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		ЛРВР 07 Гражданское ЛРВР 9.1 Физическое ЛРВР 9.2 Физическое
	<b>Практическое занятие №214.</b> Совершенствование передачи одной рукой в движении	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №215.</b> Совершенствование тактических действий в защите	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №216.</b> Совершенствование тактических действий в нападении	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Практическое занятие №217.</b> Учебно-тренировочные игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №218.</b> Совершенствование техники бросков	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №219.</b> Совершенствование техники ведения игры	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №220.</b> Скоростная силовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №221.</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №222.</b> Совершенствование техники судейств	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование приемов мяча Основы мер безопасности	<i>5</i> <i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Раздел 20.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
<b>Тема20.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	<b>Практическое занятие №223.</b> Совершенствование прыжка в длину	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		<b>ЛРВР 07</b> Гражданское <b>ЛРВР 9.1</b> Физическое <b>ЛРВР 9.2</b> Физическое
	<b>Практическое занятие №224.</b> Совершенствование прыжка в длину	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №225.</b> Совершенствование метания гранаты	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №226.</b> Совершенствование метания гранаты	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №227.</b> Кроссовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Практическое занятие №228.</b> Кроссовая подготовка	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №229.</b> Контрольный норматив. Граната	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №230.</b> Контрольный норматив прыжок в длину	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №231.</b> Совершенствование техники бега средней дистанции	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №232.</b> Совершенствование техники бега средней дистанции	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №233.</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №234.</b> Работа на тренажерах	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №235.</b> Совершенствование двигательной подготовки	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Практическое занятие №236.</b> Совершенствование двигательной подготовки	<i>1</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование тренировочного процесса	<i>6</i>	ПР6.02,ПР6.03, ПР6.05, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11,ЛР12 МР 01, МР 02, МР03,МР 09		
<b>Промежуточная аттестация.</b>		<i>1</i>			
<b>Практическое занятие №237. Дифференцированный зачет</b>					
<b>Всего:</b>		<b>356</b>			

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- Лыжи – 25 пар,
- гимнастический мостик – 2 шт.,
- гимнастическое бревно – 1 шт.,
- мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные,
- сетка волейбольная - 1 шт.,
- щиты баскетбольные - 2 шт., кольцо баскетбольное - 2 шт.,
- скамья для пресса вогнутая,
- столы для настольного тенниса – 2 шт.,
- маты 8 – шт.

##### **Информационное обеспечение обучения**

*(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)*

##### **Основные источники**

- 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
- 2.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>

##### **Для студентов**

- 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
- 2.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>

##### **Дополнительные источники**

##### **Для преподавателей**

- 2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.
- 3.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2020.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
5. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.
6. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.
7. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.
8. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

#### **Для студентов**

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2020.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
5. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.

6. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.

7. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)</b>	<b>Методы оценки</b>
ПРб.01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб.02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб.03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб.04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб.05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности  контрольное тестирование, контрольные упражнения

## Приложение 1

### Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

- 1) Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
- 2) Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
- 3) Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- 4) Бег, как средство укрепления здоровья.
- 5) Виды массажа
- 6) Виды физических нагрузок, их интенсивность.
- 7) Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
- 8) Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
- 9) Возникновение парусного спорта в России.
- 10) Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
- 11) Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
- 12) Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
- 13) Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
- 14) Гиподинамия – что это такое?
- 15) Двигательный режим и его значение.
- 16) Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.
- 17) Женщина в современном спорте высших достижений.
- 18) Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
- 19) Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
- 20) История возникновения и развития Олимпийских игр.
- 21) Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
- 22) Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- 23) Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.
- 24) Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
- 25) Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- 26) Новое увлечение Голливуда — будокон.

- 27) Обзор методов оздоровления.
- 28) Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
- 29) Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- 30) Оздоровительная физическая культура.
- 31) Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.
- 32) Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 33) Основы здорового образа жизни.
- 34) Основы спортивной тренировки.
- 35) Особенности баскетбольной тренировки.



## Приложение 2

### Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>
<p>ОК.02 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ПК 1.1 Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.</p> <p>ПК 1.2 Выполнять работы по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур в растениеводстве.</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		<p>самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p>МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>
<p>ОК 03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы</p>	<p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>ОК.01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию</p>	<p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно</p>

<b>Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</b>	<b>Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО</b>	<b>Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО</b>
<p>ПК 1.1 Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.</p> <p>ПК 1.2 Выполнять работы по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур в растениеводстве.</p>	<p>как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<p>осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>

## Приложение 3

### Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью)

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>ОП.09 Основы микробиологии, санитарии и гигиены</p> <p>уметь: - соблюдать правила личной гигиены и промышленной санитарии;</p> <p>знать: - правила личной гигиены работников; нормы гигиены труда;</p>	<p>ПМ 01. Выполнение механизированных работ в растениеводстве</p> <p>МДК 01.01. Технологии механизированных работ в растениеводстве</p> <p>ПК 1.1 Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.</p> <p>ПК 1.2 Выполнять работы по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур в растениеводстве.</p> <p><b>практический опыт:</b> - управления тракторами, самоходными сельхозмашинами всех марок; - выполнения механизированных работ по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур;</p> <p><b>уметь:</b> -самостоятельно выполнять агротехнические и агрохимические работы машинно-тракторными</p>	<p>ПР6.02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПР6.03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>ПР6.04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</p>	<p>Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p><b>Практическое занятие №59-60</b> Совершенствование координации движений</p> <p><b>Практическое занятие №61-62</b> Проведение учета двигательной подготовленности</p> <p><b>Практическое занятие №63-64</b> Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса</p> <p><b>Практическое занятие №65-66</b> Совершенствование вестибулярной устойчивости</p> <p><b>Практическое занятие №67-68</b> Совершенствование акробатической подготовки</p> <p><b>Практическое занятие №75-76</b> Совершенство упражнений по гимнастики</p>

<b>Наименование обще­про­фес­си­о­наль­ных дис­ци­п­лин с об­ра­зо­ва­тель­ны­ми ре­зуль­та­та­ми, имею­щи­ми взаи­мо­свя­зь с пред­мет­ны­ми ОР</b>	<b>Наименование про­фес­си­о­наль­ных мо­ду­лей (МДК) с об­ра­зо­ва­тель­ны­ми ре­зуль­та­та­ми, имею­щи­ми взаи­мо­свя­зь с пред­мет­ны­ми ОР</b>	<b>Наименование пред­мет­ных ре­зуль­та­тов ФГОС СОО, имею­щих взаи­мо­свя­зь с ОР ФГОС СПО</b>	<b>Наименование раз­де­лов/тем и ра­бочей про­грам­ме по пред­мету</b>
	агрегатами на базе тракторов основных марок, зерновыми и специальными комбайнами в соответствии с требованиями агротехники и интенсивных технологий производства; <b>знать:</b> правила гигиены и производственной санитарии;	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<b>Практическое занятие №77-78</b> Совершенство упражнений по акробатике

## Приложение 4

### Учебные занятия с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов по предмету Физическая культура

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>
1.	Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	Практикум
2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	Практикум
3.	Кроссовая подготовка	Урок-игра
4.	Разучивание нападающего удара	Презентация
5.	Учебно-тренировочные игры	Урок с применением ИКТ технологии