

ГБПОУ «Катав-Ивановский индустриальный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 Физическая культура

для подготовки специалистов среднего звена
по основной профессиональной образовательной программе

**15.02.12 "Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)"**

(код, наименование профессии/специальности)

Приём: 2022 год

г. Катав-Ивановск
2022

«Рассмотрено»
на заседании
комиссии ООГД

Протокол № 1
от 31.08 2022г.

Программа составлена в
соответствии с ФГОС среднего
общего образования и примерной
программой учебной дисциплины
«Физическая культура»

«Утверждено»
Председатель ПЦК ООГД
Н.В.Ярунина

« 31 » 08 2022 г.

Составитель:

Д.А.Калинин

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:

В.А.Еремин

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	25
6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 06 «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины **ОДБ.06 «Физическая культура»** находится в составе общеобразовательных учебных дисциплин (общих и по выбору) базовых, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технологического профиля. Составлена для специальности **15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»**, **УГС 15.00.00 Машиностроение** на основе ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.) и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина **ОДБ.06 Физическая культура** относится к дисциплинам общеобразовательного цикла.

1.3.Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
Физическая культура — это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития

физических и интеллектуальных способностей человека.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физической культуры на ступени основного общего образования.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме экзамена в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Личностные планируемые результаты

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 2	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного

	достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 6	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 7	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 8	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 9	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

Метапредметные результаты

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
МПР 1	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
МПР 2	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МПР 3	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
МПР 4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МПР 5	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МПР 7	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МПР 9	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

Предметные результаты

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ПР 1	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)
ПР 2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР 5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;
- характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.
- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику;
- характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия
- характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов;
- характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов;
- объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации;
- подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений);
- принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.
- разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- обосновывать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области;

– излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);

– характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

– самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей).

– проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

– пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

– контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.

– отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

– принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.

Подготовка к формированию ОК и ПК.

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 2.3. Проводить ремонтные работы по восстановлению работоспособности промышленного оборудования.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объём образовательной учебной нагрузки обучающегося 117 часов

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 117 часов, в том числе:

- теоретического обучения – 0 часов;
- лабораторно-практических занятий – 117 часов;
- практической подготовки – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной нагрузки	117
Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
практическая подготовка	-
лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация в форме зачета (с оценкой)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		-	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ЛР2, ЛР13, МПР4, МПР5
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	-	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	-	
	Практические занятия:	-	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Практической подготовки	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МПР4
	Содержание учебного материала	-	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	-	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	-	
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	-	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения	Практические занятия:	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР2, ПР3, ЛР11, ЛР12, МПР4, МПР5
	Практической подготовки	-	
	Содержание учебного материала	-	
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика,	-	

здоровья	антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазовдвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ЛР11, ЛР12
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. 4. Физические качества, средства их совершенствования	-	
	Практические занятия:	-	
	Практической подготовки	-	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3, ПР1, ПР2, ЛР11, ЛР12, МПР4
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
	Практические занятия:	-	
	Практической подготовки	-	
Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3, ПР1, ЛР5,
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»,		

подготовка	задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.		ЛР11, ЛР12, МПР1, МПР3
	Практические занятия:	-	
	Практической подготовки	-	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		115	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.1, ПР1, ПР2, ПР4, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МПР1, МПР4, МПР5, МПР9
	Практические занятия:	4	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
	Практической подготовки	-	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3, ПР1, ЛР3, ЛР5, ЛР11, МПР1, МПР4, МПР9
	Практические занятия:	4	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
	Практической подготовки	-	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3, ПР3, ЛР5, ЛР11, ЛР12, МПР1, МПР3
	Практические занятия:	4	
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
	Практической подготовки	-	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3, ПР1, ПР2,
	Практические занятия:	4	

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ПР4, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МПР1, МПР4, МПР5, МПР9
	Практической подготовки	-	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3, ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, МПР1, МПР2, МПР7
	Практические занятия:	4	
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
	Практической подготовки	-	
2.6 Учебно-тренировочные занятия		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР4, ЛР5, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МПР3
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия:	4	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, 5 развитие основных физических качеств		
	Практической подготовки	-	
2.7 Гимнастика		32	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия:	6	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с		

	предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
	Практической подготовки	-	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
	Практические занятия:	8	
	1.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). 2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). 3.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).		
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
	Практической подготовки	-	
Тема 2.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

	Практические занятия:		6	ПР1, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
	1.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	2.Совершенствование акробатических элементов			
	3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П		
	Практической подготовки			
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР4, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
	Практические занятия:		6	
	1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 3. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР4, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
	Практические занятия:	6	
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
	Практической подготовки	-	
2.8 Спортивные игры		59	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия:	10	
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
	Практической подготовки	-	
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
	Практические занятия:	12	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после		

	<p>ведения мяча, бросок мяча</p> <p>2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
	Практической подготовки	-	
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
	Практические занятия:	12	
	<p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>		
	Практической подготовки	-	
Тема 2.8 (4) Теннис	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
	Практические занятия:	8	
	<p>1. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в«стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча).</p> <p>2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>4. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>		
	Практической подготовки	-	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	17	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР1, ПР4, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МПР1, МПР2, МПР7
	Практические занятия:	17	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		

	2. Совершенствование техники спринтерского бега 3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	Практической подготовки	-	
Промежуточная аттестация в виде зачета (с оценкой)		2	
Всего:		117	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины проводится в спортзале и на стадионе.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бруссы, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

тренажерный зал.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, 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.

Дополнительная литература:

1. 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., 2015.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.

3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.

5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.)

6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2014.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися заданий и рефератов, мультимедийных презентаций.

Формой промежуточного контроля является зачет (с оценкой)

Коды результатов	Результаты освоения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ЛР 2	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	<ul style="list-style-type: none"> Анализ выполненных рефератов, таблиц, схем по темам, опорных конспектов; Практические задания; Текущий контроль: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий; Анализ работы студента с учебниками, справочниками, научно-популярными изданиями, компьютерными базами, ресурсами сети Интернет; Смена рабочих зон <p>Зачет (с оценкой)</p>
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите	
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	
ЛР 6	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 7	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	
ЛР 8	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	
ЛР 9	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	

ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	

Метапредметные результаты

Коды результатов	Результаты освоения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
МПР 1	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	<ul style="list-style-type: none"> Анализ выполненных рефератов, таблиц, схем по темам, опорных конспектов; Практические задания; Текущий контроль: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий; Анализ работы студента с учебниками, справочниками, научно-популярными изданиями, компьютерными базами, ресурсами сети Интернет; Смена рабочих зон Зачет (с оценкой)
МПР 2	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	
МПР 3	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	
МПР 4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	
МПР 5	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в	

	решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	
МПР 7	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	
МПР 9	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	

Предметные результаты

Коды результатов	Результаты освоения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПР 1	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)	<ul style="list-style-type: none"> Анализ выполненных рефератов, таблиц, схем по темам, опорных конспектов; Практические задания; Текущий контроль: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий; Анализ работы студента с учебниками, справочниками, научно-популярными изданиями, компьютерными базами, ресурсами сети Интернет; Смена рабочих зон Зачет (с оценкой)
ПР 2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
ПР 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
ПР 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
ПР 5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

<p style="text-align: center;">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p style="text-align: center;">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p>ЛР2</p>
<p>Готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p>ЛР3</p>
<p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>ЛР5</p>
<p>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</p>	<p>ЛР6</p>
<p>Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>ЛР7</p>
<p>Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p>	<p>ЛР8</p>
<p>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</p>	<p>ЛР9</p>
<p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p>	<p>ЛР10</p>
<p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>ЛР11</p>
<p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>ЛР12</p>
<p>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>ЛР13</p>

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных образовательной программой.

**6 МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
по согласованию	Участие в областной спартакиаде образовательных организаций среднего профессионального образования	1 курс	Участие в ОО города	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР9 ЛР10 ЛР11 ЛР12 ЛР13
в течение года	Участие в областных и городских спортивных мероприятиях	1 курс	Участие в ОО города	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР11 ЛР12 ЛР13
в течение года	Участие в городских мероприятиях (ГТО, марафоны, турниры, флешмобы и т.п.)	1 курс	Участие в ОО города	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР11 ЛР12 ЛР13
в течение года	Участие в городских соревнованиях по футболу, мини-футболу, волейболу	1 курс	Участие в ОО города	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР2 ЛР3 ЛР6 ЛР8
октябрь	Праздник ЗОЖ «День здоровья»	1 курс	Спортзал, стадион	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР3 ЛР5 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР11
Ноябрь-декабрь	Соревнования по мини-футболу среди учебных групп	1 курс	стадион	Зам. директора по ВР, руководитель	ЛР3 ЛР5 ЛР6

				физического воспитания	ЛР7 ЛР8
в течение года	Организация турнира по настольному теннису	1 курс	Спортзал, стадион	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР5 ЛР6 ЛР8
в течение года	Работа спортивных секций, соревнования между обучающимися техникума	1 курс	Спортзал, стадион	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7
в течение года	Спортивные соревнования по различным видам спорта между обучающимися техникума	1 курс	Спортзал, стадион	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР2 ЛР3 ЛР6 ЛР7 ЛР8
по согласо ванию	Фестиваль народных командных игр среди студенческих команд	1 курс	Участие в ОО города	Зам. директора по ВР, руководитель физического воспитания	ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР13
в течение года	Проект, направленный на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, включая проекты, ориентированные на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Вымпел»	1 курс	Спортзал, стадион	руководитель проекта	ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР11 ЛР12 ЛР13