

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Алтайский техникум кинологии и предпринимательства»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 36.02.05 **КИНОЛОГИЯ**

Барнаул 2025



Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) и Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП).

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Алтайский техникум кинологии и предпринимательства».

Разработчик:

Богатырев Н. В., преподаватель физической культуры АНПОО «Алтайский техникум кинологии и предпринимательства»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета	5
2. Структура и содержание учебного предмета	7
3. Условия реализации рабочей программы учебного предмета	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 36.02.05 Кинология.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Целями изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24 и ПК 3.1

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1,4,8 ПК 3.1 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны сформироваться общие компетенции:

Код	Наименование
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны сформироваться профессиональные компетенции:

<b>Код</b>	<b>Наименование</b>
ПК 3.1	Организовывать подготовительные работы для дрессировки и подготовки собак к специальным видам служб.

В рамках изучения учебной дисциплины у обучающихся должны сформироваться личностные результаты в соответствии с программой воспитания:

<b>Код</b>	<b>Наименование</b>
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 22	Формирование личности гражданина и патриота с присущими ему ценностями, взглядами, установками, мотивами деятельности и поведения
ЛР 23	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 24	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 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>128</b>
<b>в т. ч.:</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>110</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	108
<b>Из них профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>10</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	10
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (4 ДЗ)</b>	<b>8</b>

## 2.2 Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»:

Наименование разделов и тем	Семестр	Объем образовательной программы	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой.	1	2	2	-
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
Практическое занятие № 1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте дорожки.	1	2	-	2
Практическое занятие № 2. Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника бега на средние дистанции в целом.	1	2	-	2
Практическое занятие № 3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.	1	2	-	2
Практическое занятие № 4. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1	2	-	2
Практическое занятие № 5. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег.	1	2	-	2
Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега. Общая беговая подготовка.	1	2	-	2
Практическое занятие № 7. Упражнения с собственным весом для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	2	-	2
Практическое занятие № 8. Упражнения с собственным весом для развития мышц брюшного пресса и спины.	1	2	-	2
Практическое занятие № 9. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	2	-	2
Практическое занятие № 10. Упражнения для развития мышц ног.	1	2	-	2
Практическое занятие № 11. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	2	-	2
Практическое занятие № 12. Упражнения для развития гибкости.	1	2	-	2
Практическое занятие № 13. Круговая	1	2	-	2

тренировка.				
Практическое занятие № 14. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	1	2	-	2
Практическое занятие № 15. Упражнения для развития силы.	1	2	-	2
<b>Дифференцированный зачёт</b>	1	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	-	<b>38</b>
Практическое занятие № 16. Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный лыжный ход.	2	2	-	2
Практическое занятие № 17. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный лыжный ход.	2	2	-	2
Практическое занятие № 18. Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный классический ход.	2	2	-	2
Практическое занятие № 19. Лыжная подготовка. Попеременные лыжные ходы.	2	2	-	2
Практическое занятие № 20. Лыжная подготовка. Полуконьковый ход.	2	2	-	2
Практическое занятие № 21. Лыжная подготовка. Коньковый ход.	2	2	-	2
Практическое занятие № 22. Лыжная подготовка. Передвижение по пересеченной местности.	2	2	-	2
Практическое занятие № 23. Лыжная подготовка. Повороты, торможения, подъемы, спуски. Прохождение неровностей на лыжах.	2	2	-	2
Практическое занятие № 24. Лыжная подготовка. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	2	-	2
Практическое занятие № 25. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции - 3 км. (девушки), 5 км (юноши).	2	2	-	2
Практическое занятие № 26. Основы техники волейбола: стойки, перемещения, передачи.	2	2	-	2
Практическое занятие № 27. Основы техники волейбола: передача мяча сверху с собственного набрасывания, в парах.	2	2	-	2
Практическое занятие № 28. Основы техники волейбола: передача сверху двумя руками. Обучение нижней прямой подаче. Прием мяча.	2	2	-	2
Практическое занятие № 29. Основы техники волейбола: обучение верхней прямой подаче. Обучение нижней и верхней боковым подачам.	2	2	-	2
Практическое занятие № 30. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная и вертикальная	2	2	-	2

хватка.				
Практическое занятие № 31. Перемещения в настольном теннисе.	2	2	-	2
Практическое занятие №32. Технические приемы в настольном теннисе: подача, подрезка.	2	2	-	2
Практическое занятие № 33. Технические приемы в настольном теннисе: срезка, накат, поставка.	2	2	-	2
Практическое занятие № 34. Тактика и стили игры настольного тенниса.	2	2	-	2
<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Футбол</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
Практическое занятие № 35. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	3	2	-	2
Практическое занятие № 36. Футбол. Удары по мячу ногой, головой.	3	2	-	2
Практическое занятие № 37. Футбол. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам.	3	2	-	2
Практическое занятие № 38. Футбол. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	3	2	-	2
Практическое занятие № 39. Футбол. Тактика игры в защите, нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	3	2	-	2
Практическое занятие № 40. Футбол. Техника и тактика игры вратаря, Взаимодействие игроков. Учебная игра.	3	2	-	2
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
Практическое занятие № 41. Круговая тренировка - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	3	2	-	2
Практическое занятие № 42. Круговая тренировка - упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины.	3	2	-	2
Практическое занятие № 43. Круговая тренировка - упражнения для развития мышц ног.	3	2	-	2
Практическое занятие № 44. Круговая тренировка. Упражнения с собственным весом.	3	2	-	2
Практическое занятие № 45. Упражнения на регулирование нагрузки: изменения исходного положения упражнения и количества повторений.	3	2	-	2
Практическое занятие № 46. Упражнения для развития гибкости.	3	2	-	2
Практическое занятие № 47. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	3	2	-	2

<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
Практическое занятие № 48. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	3	2	-	2
Практическое занятие № 49. Полуконьковый и коньковый ход.	3	2	-	2
<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
Практическое занятие № 50. Передвижение на лыжах классическим ходом по пересеченной местности.	4	2	-	2
Практическое занятие № 51. Передвижение на лыжах с собакой.	4	2	-	2
Практическое занятие № 52. Прохождение кинологовической полосы препятствий.	4	2	-	2
Практическое занятие № 53. Прохождение на лыжах с собакой дистанции - 3 км. (девушки), 5 км (юноши)	4	2	-	2
Практическое занятие № 54. Бег (кросс) с собакой - дистанция 3 км. (девушки), 5 км (юноши).	4	2	-	2
<b>Раздел 8. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
Практическое занятие № 55. азучивание, выполнение и закрепление основных приемов строевой подготовки. Изучение техники и тактики рукопашного боя.	4	2	-	2
Практическое занятие № 56. Изучение техники и тактики рукопашного боя – стойки, самостраховка, кувырки.	4	2	-	2
Практическое занятие № 57. Изучение техники и тактики рукопашного боя – удары рукой и ногой, уход от ударов.	4	2	-	2
Практическое занятие № 58. Изучение техники и тактики рукопашного боя – болевые и удушающие приемы.	4	2	-	2
Практическое занятие № 59. Изучение техники и тактики рукопашного боя – броски и подсечки.	4	2	-	2
<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов по предмету</b>		<b>128</b>	<b>2</b>	<b>126</b>

## 2.4 Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ЛР 24
	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой.	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>30</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 23, 24
	Практическое занятие №1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте дорожки.	2	
	Практическое занятие № 2. Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника бега на средние дистанции в целом.	2	
	Практическое занятие № 3. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 4. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 5. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег.	2	
	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега. Общая беговая подготовка.	2	
	Практическое занятие № 7. Упражнения с собственным весом для развития мышц рук и плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 8. Упражнения с собственным весом для развития мышц брюшного пресса и спины.	2	
	Практическое занятие № 9. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2	
	Практическое занятие № 10. Упражнения для развития мышц ног.	2	
	Практическое занятие № 11. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2	
	Практическое занятие № 12. Упражнения для развития гибкости.	2	
	Практическое занятие № 13. Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие № 14. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
Практическое занятие № 15. Упражнения для развития силы	2		

	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>38</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 13, 23, 24
	Практическое занятие № 16. Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный лыжный ход.	2	
	Практическое занятие № 17. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный лыжный ход.	2	
	Практическое занятие № 18. Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный классический ход.	2	
	Практическое занятие № 19. Лыжная подготовка. Попеременные лыжные ходы.	2	
	Практическое занятие № 20. Лыжная подготовка. Полуконьковый ход.	2	
	Практическое занятие № 21. Лыжная подготовка. Коньковый ход.	2	
	Практическое занятие № 22. Лыжная подготовка. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие № 23. Лыжная подготовка. Повороты, торможения, подъемы, спуски. Прохождение неровностей на лыжах.	2	
	Практическое занятие № 24. Лыжная подготовка. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
	Практическое занятие № 25. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции - 3 км. (девушки), 5 км (юноши).	2	
	Практическое занятие № 26. Основы техники волейбола: стойки, перемещения, передачи.	2	
	Практическое занятие № 27. Основы техники волейбола: передача мяча сверху с собственного набрасывания, в парах.	2	
	Практическое занятие № 28. Основы техники волейбола: передача сверху двумя руками. Обучение нижней прямой подаче. Прием мяча.	2	
	Практическое занятие № 29. Основы техники волейбола: обучение верхней прямой подаче. Обучение нижней и верхней боковым подачам.	2	
	Практическое занятие № 30. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная и вертикальная хватка.	2	
	Практическое занятие № 31. Перемещения в настольном теннисе.	2	
Практическое занятие № 32. Технические приемы в настольном теннисе: подача, подрезка.	2		
Практическое занятие № 33. Технические приемы в настольном теннисе: срезка, накат, поставка.	2		
Практическое занятие № 34. Тактика и стили игры настольного тенниса.	2		
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 35. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	2	

<b>Футбол</b>	Практическое занятие № 36. Футбол. Удары по мячу ногой, головой.	2	ЛР 13, 24
	Практическое занятие № 37. Футбол. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам.	2	
	Практическое занятие № 38. Футбол. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	2	
	Практическое занятие № 39. Футбол. Тактика игры в защите, нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	
	Практическое занятие № 40. Футбол. Техника и тактика игры вратаря, Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, 24,
	Практическое занятие № 41. Круговая тренировка - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 42. Круговая тренировка - упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины.	2	
	Практическое занятие № 43. Круговая тренировка - упражнения для развития мышц ног.	2	
	Практическое занятие № 44. Круговая тренировка. Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие № 45. Упражнения на регулирование нагрузки: изменения исходного положения упражнения и количества повторений.	2	
	Практическое занятие № 46. Упражнения для развития гибкости.	2	
	Практическое занятие № 47. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 13, 23,24
	Практическое занятие № 48. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	Практическое занятие № 49. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1 ЛР 24
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Практическое занятие № 50. Передвижение на лыжах классическим ходом по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие № 51. Передвижение на лыжах с собакой.	2	
	Практическое занятие № 52. Прохождение кинологовической полосы препятствий.	2	
Практическое занятие № 53. Прохождение на лыжах с собакой дистанции – 3 км. (девушки), 5 км (юноши)	2		

	Практическое занятие № 54. Бег (кросс) с собакой – дистанция 3 км. (девушки), 5 км (юноши).	2	
<b>Раздел 8. Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 22, 24
	Практическое занятие № 55. Разучивание, выполнение и закрепление основных приемов строевой подготовки. Изучение техники и тактики рукопашного боя.	2	
	Практическое занятие № 56. Изучение техники и тактики рукопашного боя – стойки, самостраховка, кувырки.	2	
	Практическое занятие № 57. Изучение техники и тактики рукопашного боя – удары рукой и ногой, уход от ударов.	2	
	Практическое занятие № 58. Изучение техники и тактики рукопашного боя – болевые и удушающие приемы.	2	
	Практическое занятие № 59. Изучение техники и тактики рукопашного боя – броски и подсечки.	2	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**3.1 Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебного предмета требует наличия:

- универсального спортивного зала,
- зала аэробики или тренажёрного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, бинт-резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- ковер для борьбы, набор муляжей холодного и огнестрельного оружия;

Для военно-спортивной подготовки:

- полоса препятствий, музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

Технические средства обучения:

- комплект мультимедийного оборудования (компьютер/ноутбук с лицензионным программным обеспечением, проектор, доска).
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Прочее:

- аптечка медицинская, стеллаж для хранения лыж.

### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

**Основные печатные издания:**

1. Борисова М. М. Физическая культура. Практикум: учебное издание / Борисова М. М. – Москва: Академия, 2024. – 160 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО).
2. Лях В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. – Москва: Просвещение, 2024. – 287 с.

**Дополнительная литература:**

3. Михаленок Е.В., Александрович Е.Л. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций: учебное пособие для ВО. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 84 с.
4. Губа В.П. Волейбол — М.: Спорт, 2019. —192 с.
5. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола — М.: Спорт, Человек, 2020. — 624 с.
6. Орлова Л.Т., Марков А.Ю. Настольный теннис: учебное пособие для СПО. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 40 с.

**Интернет-источники:**

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

8. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
9. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
10. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
11. <http://www.gomelscouts.com/> Подвижные игры на физкультуре - 300 карточек с правилами, схемами и описаниями (gomelscouts.com)
12. Приемы рукопашного боя. Техника ударов и комбинаций. (closefight.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств, уметь определить уровень собственного здоровья по тестам, умение составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, овладение системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>– положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> <li>– умение составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;</li> <li>– овладение элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, повышение аэробной выносливости с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки);</li> <li>– умение применять на практике приемы массажа и самомассажа;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физических способностей;</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности;</p> <p>Составление комплексов физических упражнений различной направленности;</p> <p>Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности;</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий;</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p>

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Упражнения (категория 15-16 лет)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек.	10,0	10,6	11,0	11,0	11,3	11,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,1	8,6	9,0	9,2	9,8	10,2
Бег 60 м., сек.	8,5	8,8	9,2	9,0	9,4	10,2
Бег 100 м., сек.	17,5	18,0	18,8	18,0	18,5	19,0
Бег 200 м., сек.	32,0	34,0	36,0	37,0	40,0	43,0
Бег 1 км., мин.	3,40	4,00	4,20	4,35	4,45	5,00
Бег 2 км., мин.				11,0	12,00	13,00
Бег 3 км., мин.	14,20	15,20	16,20	Без учета времени		
Бег (марш-бросок) 10 км.	Без учета времени					
Бег на лыжах 1 км., мин.	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км., мин.	10,20	11,0	12,30	12,0	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км., мин.	14,30	15,0	15,50	18,30	19,0	20,0
Бег на лыжах 5 км., мин.	25,0	26,0	28,0			
Бег на лыжах 10 км., мин.	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см.	230	210	200	200	190	170
Прыжки в длину с разбега, см.	420	400	380	390	370	340
Подтягивание на перекладине, раз	12	10	7			
Подтягивание в висе лежа, раз				19	17	12
Вис на согнутых руках, сек.	45	40	35	36	33	28
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине, раз	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа, раз	30	26	22	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя, см.	14	12	7	16	13	10
Сгибания и разгибание рук на брусьях, раз	10	7	4			
Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	50	47	45	45	42	40
Подъем ног из положения вися на ш/стенке, раз	21	18	15	18	16	13

Удержание ног под углом 90 <sup>0</sup> на ш/стенке, сек.	15	13	11	12	10	8
Приседания раз/мин.	56	54	52	54	52	50
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на стену, раз	18	16	14	17	15	13
Прыжки на скакалке за 25 сек.	65	60	50	75	70	60
Бросок набивного мяча массой 3 кг. м.	4	3,5	3	3,5	3	2,5