

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.12 Физическая культура (базовый уровень)

по профессии

***15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки)***

Канск, 2024 г.

РАССМОТРЕНА

Методической комиссией

гуманитарного цикла

Протокол № 4 от 02.04. 2024г.

Председатель методической комиссии

О.С. Мельникова

«02» апреля 2024г.

СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора

по учебной работе

О.А. Рейнгардт

«02» 04 2024г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А.Н. Зарубиным

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО	6
3. Содержание общеобразовательного учебного предмета	12
4. Тематический план общеобразовательного учебного предмета	21
5. Тематическое планирование общеобразовательного учебного предмета	23
6. Требования к условиям реализации преподавания общеобразовательного учебного предмета	36
7. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета	43

1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура (базовый уровень) предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Программа по физической культуре (базовый уровень) на уровне среднего общего образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 в ред. от 12.08.2022), Федеральной образовательной программой среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014) и ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл обязательные учебные предметы и читается на первом курсе обучения.

Целью программы по физической культуре является:

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

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно - ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и

роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств.

**Объем общеобразовательного учебного предмета
и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
в т. ч.:	
1. Основное содержание	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	60
Самостоятельная работа	-
2. Профессионально ориентированное содержание	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (1 семестр – зачет, 2 семестр - дифференцированный зачет.)	2

2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Личностные, метапредметные	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; вносить коррективы в деятельность,	ПР1. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ПР2. выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР3. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; ПР4. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); ПР5. выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». ПР6. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. ПР7. выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и

	оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ПР8. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; готовность к труду, осознание	ПР1. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ПР2. выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР3. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; ПР4. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); ПР5. выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». ПР6. положительно оценивать связь современных

	приобретённых умений и навыков, трудолюбие; самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. ПР7. выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ПР8. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	ПР1. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ПР2. выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР3. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; ПР4. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях

	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); ПР5. выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». ПР6. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. ПР7. выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ПР8. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований
ОК 08. Использовать средства физической	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на	ПР1. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ПР2. выполнять комплексы упражнений из современных систем

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	морально-нравственные нормы и ценности; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; оценивать качество вклада своего и каждого	оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР3. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; ПР4. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); ПР5. выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». ПР6. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. ПР7. выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ПР8. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований
---	---	--

	участника команды в общий результат по разработанным критериям;	
ПК 1.3. Проверять оснащённость, работоспособность, исправность и осуществлять настройку оборудования поста для различных способов сварки ПК 1.5. Выполнять сборку и подготовку элементов конструкции под сварку	-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	ПР1. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ПР2. выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР3. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; ПР4. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); ПР5. выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». ПР6. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. ПР7. выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ПР8. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований

3. Содержание общеобразовательного учебного предмета

3.1 Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель

и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

3.2 Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического

и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

3.3 Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите

и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Общая физическая подготовка

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя

и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу

и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе

(в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке

с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча

ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку,

безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

«Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди

в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с

передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-

интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

4. Тематический план общеобразовательного учебного предмета

Тематический план
ОУП.12 Физическая культура (базовый уровень)
на 2024-2025 учебный год

Группа 1-6

Профессия: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))

№п.п.	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Обязательная учебная нагрузка			
			всего занятий	в том числе		
				лаб. раб.	практ. занятия	К/р
1 семестр		34/6*	34/6*		32/6*	
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности	2	1			
Раздел 3. Физическое совершенствование						
Тема 3.1 Легкая атлетика		8	8		8	
3.1.1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	1		1	
3.1.2	Бег на короткие дистанции.	2	2		2	
3.1.3	Бег на длинную дистанцию.	3	3		3	
3.1.4	Прыжок в длину с места, разбега способом «согнув ноги».	1	1		1	
3.1.5	Метание гранаты.	1	1		1	
Тема 3.2 Баскетбол		8	8		8	
3.2.1	Техника владения мячом.	2	2		2	
3.2.2	Тактика нападения.	3	3		3	
3.2.3	Тактика защиты.	3	3		3	
Тема 3.3 Волейбол		10	10		10	
3.3.1	Стойки, остановки, перемещения.	2	2		2	
3.3.2	Приём и передача мяча.	2	2		2	
3.3.3	Подача мяча.	2	2		2	
3.3.4	Тактика нападения.	2	2		2	
3.3.5	Тактика защиты	2	2		2	

Тема 3.4 Атлетическая гимнастика		6/6*	6/6*		6*	
3.4.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2*	2*		2*	
3.4.2	Силовая подготовка	3*	3*		3*	
	Зачёт	1*	1*		1*	
2 семестр		44/10*	44/10*		44/10*	
Тема 3.5 Лыжная подготовка		7	7		7	
3.5.1	Техника лыжных ходов и переходов.	2	2		2	
3.5.2	Техника подъёмов и спусков.	2	2		2	
3.5.3	Техника поворотов и торможений.	3	3		3	
Тема 3.6 Баскетбол		8	8		8	
3.6.1	Техника владения мячом.	2	2		2	
3.6.2	Тактика нападения.	3	3		3	
3.6.3	Тактика защиты.	3	3		3	
Тема 3.7 Футбол		8	8		8	
3.7.1	Удары по мячу.	1	1		1	
3.7.2	Остановка мяча.	1	1		1	
3.7.3	Отбор мяча.	2	2		2	
3.7.4	Тактическая подготовка.	2	2		2	
3.7.5	Тактика вратаря.	2	2		2	
Тема 3.8 Атлетическая гимнастика		12/12*	10/10*		10/10*	
3.8.1	ППФП	10*	10*		10*	
Тема 3.9 Легкая атлетика		10	10		10	
3.9.1	Эстафетный бег.	2	2		2	
3.9.2	Бег на длинную дистанцию.	2	2		2	
3.9.3	Прыжок в длину с места, разбега	2	2		2	
3.9.4	Метание гранаты.	2	2		2	
3.9.5	Бег на короткие дистанции	1	1		1	
3.9.6	Бег на средние дистанции	1	1		1	
Дифференцированный зачет		1	1		1	
Итого		78/16*	78/16*		76/16*	

*Занятия с профессиональной направленностью помечены **

5. Тематическое планирование общеобразовательного учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, контрольные работы, внеаудиторная самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды формируемых общих и профессиональных компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Знания о физической культуре		1	
	Содержание учебного материала	1	
	Физическая культура как социальное явление. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровый образ жизни современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи.		
	Теоретические занятия 1. Знания о физической культуре.	1	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности		1	

	Содержание учебного материала Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных		
--	---	--	--

	требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		
	Теоретическое занятия 1. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности	1	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
Раздел 3. Физическое совершенствование		76	
Тема 3.1. Легкая атлетика		8	
	Содержание учебного материала		
	Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприсяди (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Упражнения с локальным отягощением на мышечные		

	группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		
	Практические занятия	8	
	3. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	OK1, OK2, OK8
	4,5. Бег на короткие дистанции	2	OK1, OK2, OK4, OK8
	6,7,8. Бег на длинные дистанции	3	OK1, OK2, OK4
	9. Прыжок в длину с места, разбега способом «согнув ноги»	1	OK1, OK2, OK8
	10. Метание гранаты	1	OK1, OK2, OK8
Тема 3.2. Баскетбол		8	
	Содержание учебного материала		
	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на		

	основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.		
	Практические занятия	8	
	11,12. Техника владения мячом	2	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
	13,14,15. Тактика нападения	3	ОК4, ОК8
	16,17,18. Тактика защиты	3	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
Тема 3.3. Волейбол		10	
	Содержание учебного материала		
	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.		
	Совершенствование основных технических приёмов		

	и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.		
	Практические занятия		
	19,20. Стойки, остановки, перемещения	1	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
	21,22. Приём и передача мяча	1	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
	23,24. Подача мяча	1	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
	25,26. Тактика нападения	1	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
	27,28. Тактика нападения	1	ОК1, ОК2, ОК4
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика		6/6*	
	Содержание учебного материала		
	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки		

	на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.		
	Практические занятия		
	29,30. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2*	ПК 1.3 ПК 1.5.
	31,32,33. Силовая подготовка	3*	ПК 1.3 ПК 1.5.
	34. Зачёт	1*	
Тема 3.5. Лыжная подготовка		7	
	Содержание учебного материала		

	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.		
	Практические занятия		
	35,36. Техника лыжных ходов и переходов	2	ОК1, ОК2, ОК4
	37,38. Техника подъёмов и спусков	2	ОК4, ОК8
	39,40,41. Техника поворотов и торможений	3	ОК1, ОК2,
Тема: 3.6 Баскетбол		8	
	Содержание учебного материала		
	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на		

	основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.		
	Практические занятия		
	42,43. Техника владения мячом	2	ОК1, ОК2, ОК4
	44,45,46. Техника нападения	3	ОК4
	47,48,49. Тактика защиты	3	ОК1, ОК2, ОК4
Тема 3.7. Футбол		8	
	Содержание учебного материала		
	Старты из различных положений с последующим ускорением.		

	Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.		
	Практические занятия	8	
	50. Удары по мячу	1	ОК4, ОК8
	51. Остановка мяча	1	ОК4,
	52,53. Отбор мяча	2	ОК4,
	54,55. Тактическая подготовка	2	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
	56,57. Тактика вратаря	2	ОК4, ОК8
Тема 3.8. Атлетическая гимнастика		10/10*	

	Содержание учебного материала		
	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук),		

	метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.		
	Практические занятия	10/10*	
	58,59,60,61. ППФП	1*	ОК2, ОК8 ПК 1.3. ПК 1.5.
	62,63,64,65. Силовая подготовка	1*	ОК4, ОК8 ПК 1.3. ПК 1.5.
	66,67. Бег по пересечённой местности	1*	ОК2, ОК4
Тема 3.9. Легкая атлетика		10	
	Содержание учебного материала		
	Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и		

	без него. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		
	Практические занятия		
	68,69. Эстафетный бег	1	ОК1, ОК2, ОК4
	70,71. Бег на длинную дистанцию	1	ОК4, ОК8
	72,73. Прыжок в длину с места, разбега	1	ОК2, ОК4, ОК8
	74,75. Метание гранаты	1	ОК2, ОК4
	76. Бег на короткие дистанции	1	ОК2, ОК4, ОК8
	77. Бег на средние дистанции	1	ОК2, ОК4
	78. Дифференцированный зачет	1	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8
	Итого:	78ч.	

6. Требования к условиям реализации преподавания общеобразовательного учебного предмета

Спортивный комплекс	
Раздевалочные	
Основное оборудование	
	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте
Универсальный спортивный зал	
Основное оборудование	
	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном
	Стеллаж для инвентаря
Спортивные игры	
	Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)
	Защитная сетка на окна
	Кольцо баскетбольное
	Сетка баскетбольная
	Ферма для щита баскетбольного
	Щит баскетбольный
	Мяч баскетбольный
	Мяч футбольный
	Мяч волейбольный
	Насос для накачивания мячей
	Жилетка игровая
	Щитки футбольные
	Перчатки вратарские
	Свисток
	Секундомер

	Система для перевозки и хранения мячей
	Конус с втулкой, палкой и флажком
Дополнительное вариативное оборудование	
	Стеновые протекторы
Общефизическая подготовка	
Основное оборудование	
	Скамейка гимнастическая универсальная
	Мат гимнастический прямой
	Мост гимнастический подкидной
	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
	Бревно гимнастическое тренировочное
	Стенка гимнастическая
	Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)
	Перекладина навесная универсальная
	Брусья навесные для гимнастической стенки
	Брусья гимнастические параллельные
	Брусья гимнастические разновысокие
	Кольца гимнастические
	Козел гимнастический
	Конь гимнастический (с ручками) маховый
	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
	Тумба прыжковая атлетическая
	Доска навесная для гимнастической стенки
	Тренажер навесной
	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
	Консоль пристенная для канатов и шестов
	Канат для лазания
	Скакалка

	Мяч набивной (медбол)
	Степ платформа
	Снаряд для функционального тренинга
	Дуги для подлезания
	Коврик гимнастический
	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар)
	Стойка для бодибаров
Дополнительное вариативное оборудование	
	Шест для лазания
	Стойка баскетбольная
Легкая атлетика	
Основное оборудование	
	Стойки для прыжков в высоту
	Планка для прыжков в высоту
	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту
	Дорожка гимнастическая
	Дорожка для прыжков в длину
	Мяч для метания
	Щит для метания в цель навесной
	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский
	Палочка эстафетная
	Комплект гантелей
	Комплект гирь
	Нагрудные номера
Подвижные игры и спортивные мероприятия	
Основное оборудование	
	Набор для подвижных игр (в сумке)
	Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)
	Комплект судейский (в сумке)

	Музыкальный центр
Кабинет учителя физической культуры	
Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
	Стол с ящиками для хранения/тумбой
	Кресло офисное
	Шкаф для одежды
	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная
	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (применение осуществляется в соответствии с приказом N 822н)
Технические средства	
Основное оборудование	
	Персональный компьютер с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации)
	Многофункциональное устройство/принтер
Снарядная	
Основное/Дополнительное вариативное оборудование	
	Стеллаж для лыж
	Лыжный комплект
	Шкаф для сушки лыжных ботинок
	Флажки для разметки лыжной трассы
	Нагрудные номера
Основное оборудование	
	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
	Комплект для настольного тенниса
	Стойки для бадминтона
	Набор для бадминтона (в чехле)
	Тележка для перевозки матов
	Мат гимнастический складной

	Комплект поливалентных матов и модулей
	Обруч гимнастический
	Упоры для отжиманий
	Канат для перетягивания
	Граната спортивная для метания
	Пьедестал разборный
	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом N 822н)
	Часы с пульсометром и шагомером
	Грабли для песка
	Рулетка
	Стеллаж для инвентаря
	Шкаф-локер для инвентаря
	Набор для игры в шахматы
	Набор для игры в шашки
	Шахматные часы

Волейбол	
	Антенны с карманом для сетки
	Вышка судейская универсальная
	Мяч волейбольный
	Протектор для волейбольных стоек
	Сетка волейбольная
	Стойка волейбольная универсальная
	Тренажер для волейбола
Легкая атлетика	
	Брусok для отталкивания
	Граната спортивная для метания
	Диск легкоатлетический
	Дорожка для разбега

	Зона приземления для прыжков
	Линейка для прыжков в длину
	Метательный снаряд
	Мяч малый для метания
	Планка для прыжков в высоту
	Стартовая колодка легкоатлетическая
	Стойка для прыжков в высоту
Настольный теннис	
	Ракетка для настольного тенниса
	Сетка
	Стол теннисный любительский
	Стол теннисный профессиональный
	Тренировочный робот
	Табло для настольного тенниса перекидное
	Предметно-тематический стенд
Душевые и туалеты при спортивном комплексе	
Основное оборудование/Дополнительное вариативное оборудование	
	Педальное ведро
	Держатель для туалетной бумаги
	Сиденье для унитаза
	Электросушилка для рук/Держатель для бумажных полотенец/Диспенсер бумажных полотенец
	Диспенсер для мыла

Информационное обеспечение

Основная литература

1. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник.- М.: Просвещение, 2023.- 271 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф.образования.- М.: Академия, 2022.- 320 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: Учебник / А.П. Матвеев — Москва: Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-099582-5. — URL: <https://book.ru/books/951337>. - Текст: электронный.
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
6. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>
www.infosport.ru/press.

Требования к педагогическим работникам

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

7. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета

Общие / профессиональные компетенции	Раздел / № урока	Педагогические технологии / активные формы и методы обучения	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Р 1, тема 1.1 Р 2, тема 2.1 Р 3, тема 3.1.1 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5 3.5.1, 3.5.2, 3.5.3 3.6.1, 3.6.2, 3.6.3 3.7.1, 3.7.2, 3.7.3, 3.7.4, 3.7.5 3.8.1 3.9.1, 3.9.2, 3.9.3, 3.9.4, 3.9.5, 3.9.6, 3.9.7	Педагогические технологии: Здоровьесберегающая технология, Игровая технология, уровневой дифференциации, личностно-ориентированного обучения. Активные методы обучения: Игровой, Рейтинговый, проблемный метод обучения, метод самооценки успеваемости	– составление словаря терминов, либо кроссворда – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - Тестирование - Разноуровневые задания - Рефераты/Сообщения – сдача контрольных нормативов(контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Р 1, тема 1.1 Р 2, тема 2.1 Р 3, тема 3.1.1 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5 3.5.1, 3.5.2, 3.5.3 3.6.1, 3.6.2, 3.6.3 3.7.1, 3.7.2, 3.7.3, 3.7.4, 3.7.5 3.9.1, 3.9.2, 3.9.3, 3.9.4,	Педагогические технологии: Здоровьесберегающая технология, Игровая технология, уровневой дифференциации, личностно-ориентированного обучения. Активные методы обучения: Игровой, Рейтинговый, проблемный метод обучения, метод самооценки успеваемости	– составление словаря терминов, либо кроссворда – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - Тестирование - Разноуровневые задания - Рефераты/Сообщения – сдача контрольных нормативов(контрольное

	3.9.5, 3.9.6, 3.9.7		упражнение) – сдача нормативов ГТО
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, тема 1.1 Р 2, тема 2.1 Р 3, тема 3.1.2, 3.1.3 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5 3.5.1, 3.5.2, 3.5.3 3.6.1, 3.6.2, 3.6.3 3.7.1, 3.7.2, 3.7.3, 3.7.4, 3.7.5 3.9.1, 3.9.2, 3.9.3, 3.9.4, 3.9.5, 3.9.6, 3.9.7	Педагогические технологии: Здоровьесберегающая технология, Игровая технология, уровневой дифференциации, личностно-ориентированного обучения. Активные методы обучения: Игровой, Рейтинговый, проблемный метод обучения, метод самооценки успеваемости	– составление словаря терминов, либо кроссворда – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - Тестирование - Разноуровневые задания - Рефераты/Сообщения – сдача контрольных нормативов(контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Р 1, тема 1.1 Р 2, тема 2.1 Р 3, тема 3.1.1, 3.1.2, 3.1.4 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5 3.7.1, 3.7.2, 3.7.3, 3.7.4, 3.7.5 3.8.1 3.9.1, 3.9.2, 3.9.3, 3.9.4, 3.9.5, 3.9.6, 3.9.7	Педагогические технологии: Здоровьесберегающая технология, Игровая технология, уровневой дифференциации, личностно-ориентированного обучения. Активные методы обучения: Игровой, Рейтинговый, проблемный метод обучения, метод самооценки успеваемости	– составление словаря терминов, либо кроссворда – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - Тестирование - Разноуровневые задания - Рефераты/Сообщения – сдача контрольных нормативов(контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО

ПК 1.3. Проверять оснащенность, работоспособность, исправность и осуществлять настройку оборудования поста для различных способов сварки			
ПК 1.5. Выполнять сборку и подготовку элементов конструкции под сварку	Р 3, тема 3.4 Р 3, тема 3.8	Педагогические технологии: Здоровьесберегающая технология, Игровая технология, уровневой дифференциации, личностно-ориентированного обучения. Активные методы обучения: Игровой, Рейтинговый, проблемный метод обучения, метод самооценки успеваемости	– составление словаря терминов, либо кроссворда – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - Тестирование - Разноуровневые задания - Рефераты/Сообщения – сдача контрольных нормативов(контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО