МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ-ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2025.04.24 15:13:35 +03'00'

А.Ф. Бутенко
24 апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОУП.12 Физическая культура

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Квалификация выпускника: специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств

Уровень подготовки по ППССЗ: базовый

Срок освоения ППССЗ: 3 года 10 месяцев

Структурное подразделение: Донской технико-технологический колледж

Кафедра: Физическая культура, спорт и техносферная безопасность

Форма обучения: очная

Зерноград, 2025

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденный приказом Министерством просвещения РФ № 453 от 02.07.2024

2. ФГОС среднего общего образования, утвержденный Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями на 27 декабря 2023 г. № 1028)

3. Учебный план специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ Протокол №6 от 19.02.2025 г.

4. Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) разработана с учётом примерной программы учебной дисциплины «Физической культуры» (утверждена ФГБОУ ДПО ИРПО для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. (Протокол №17 от 18 июня 2024 г.).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании кафедры Физическая культура, спорт и техносферная безопасность Протокол №7 от 26.03.2025 г.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по общеобразовательной подготовке Протокол №7 от 28.03.2025г.

Председатель: Жолобова М.В.

Разработчик: преподаватель 1 категории Ашитко А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Общая характеристика рабочей программы учебного предмета …….	4
2.	Структура, содержание и тематическое планирование учебного предмета	10
3.	Условия реализации учебного предмета …….	27
4.	Формы, порядок и периодичность контроля и оценки …….	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 Физическая культура

1.1. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Рабочая программа учебного предмета является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

1.2. Планируемые результаты освоения предмета

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: **личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового (ПРб) /профильного(ПРп) уровня изучения:**

Уточнение и конкретизация общего понимания личностных, метапредметных и предметных результатов проводится с использованием проведенных уточнений результатов в федеральной рабочей программе *Физической культуры* в ФОП СОО.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения включают
Личностные результаты освоения учебного предмета: гражданского воспитания	
ЛР 01	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР 02	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР 03	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛР 04	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛР 05	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
ЛР 06	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛР 07	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
патриотического воспитания:	
ЛР 08	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР 09	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
ЛР 10	идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
духовно-нравственного воспитания:	
ЛР 11	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР 12	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР 13	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛР 14	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР 15	ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России
эстетического воспитания:	
ЛР 16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
ЛР 17	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР 18	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР 19	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
физического воспитания:	
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
трудового воспитания:	

ЛР 23	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛР 24	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР 25	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР 26	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
экологического воспитания:	
ЛР 27	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР 28	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР 29	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
ЛР 30	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР 31	расширение опыта деятельности экологической направленности;
ценности научного познания:	
ЛР 32	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР 33	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
ЛР 34	осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
Метапредметные результаты освоения учебного предмета: Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые логические действия:	
МР 01	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
МР 02	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
МР 03	определять цели деятельности, задавать параметры и крите-

	рии их достижения;
МР 04	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
МР 05	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
МР 06	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
Овладение универсальными учебными познавательными действиями базовые исследовательские действия:	
МР 07	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
МР 08	способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 10	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
МР 09	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
МР 12	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
МР 11	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
МР 13	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
МР 14	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
МР 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
МР 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
МР 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
МР 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
МР 20	ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: работа с информацией:	
МР 21	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ,

	систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
МР 22	создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
МР 23	оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
МР 24	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
МР 25	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
Овладение универсальными коммуникативными действиями:общение:	
МР 26	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
МР 27	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
МР 28	владеть различными способами общения и взаимодействия;
МР 29	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
МР 30	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
Овладение универсальными коммуникативными действиями:совместная деятельность:	
МР 31	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
МР 32	выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
МР 33	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
МР 34	оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
МР 35	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
МР 37	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация:	

МР 38	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
МР 39	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
МР 40	давать оценку новым ситуациям;
МР 41	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
МР 42	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
МР 43	оценивать приобретенный опыт;
МР 44	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
Овладение универсальными регулятивными действиями: самоконтроль:	
МР 45	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
МР 46	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
МР 47	использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
МР 48	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
МР 54	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
МР 55	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
МР 56	признавать свое право и право других людей на ошибки;
МР 57	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
Предметные результаты освоения учебного предмета::	
ПРб01	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);
ПРб02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических

	качеств;
ПРб04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПРб06	Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости).

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	78
Итоговая аттестация в форме - **дифференцированный зачет**	

2.2. Содержание учебного предмета код наименование

Содержание обучения (1 семестр):

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 способразвития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в

современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

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.

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.

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.

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.

Содержание обучения (2 семестр):

Знания о физической культуре.

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 перовой 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.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения

массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

Федеральная рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

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.

Модуль «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 непредельными 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.

Модуль «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 поочерёдно. 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 «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 скакалк 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 ноге 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.

2.3. Тематическое (поурочное) планирование

Наименование разделов и тем	Теоретические занятия лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ЛР	МР	ПР
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Семестр 1		**34**			
Введение	Содержание учебного материала	**2**	ЛР 01, ЛР 02 , ЛР 03,ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 17, ЛР 20	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР26, МР45	ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06
	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физическое совершенствование.	**2**			
Модуль «Базовая физическая подготовка	Содержание учебного материала	**12**	ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 32	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР26, МР45	ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06
	Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие координации движений. Развитие гибкости. Упражнения культурно-этнической направленности.	**12**			
Модуль «Лёгкая атлетика».	Содержание учебного материала	**14**	ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45	, ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06
	Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие координации движений.	**14**			
Модуль «Спортивная и физическая подготовка».	Содержание учебного материала	**6**	ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР	ПРб 01
	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду	**6**			

	и обороне».			28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45	
Семестр 2		**44**			
Введение	Содержание учебного материала	**2**	ЛР 01, ЛР 02 , ЛР 03,ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 17, ЛР 20	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР26, МР45	ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06
	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физическое совершенствование.	**2**			
Модуль «Спортивные игры».	Содержание учебного материала	**10**	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, МР 47, МР 54, МР 55	ПРб 02, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06
	Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	**10**			
Модуль «Атлетические единоборства»	Содержание учебного материала	**2**	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 11, ЛР 12	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР 26, МР 27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34	ПРб 02, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06
	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.	**2**			
Модуль «Спортивная и	Содержание учебного материала	**8**		МР09 МР10,	ПРб 02, ПРб 03,

физическая подготовка»	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	**8**	ЛР 02, ЛР 04, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 32	МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР 21, МР 22, МР 23, МР 24, МР 25	ПРб04, ПРб 05, ПРб 06
Модуль «Базовая физическая подготовка	Содержание учебного материала	**10**	ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 32	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР26, МР45	ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06
	Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие координации движений. Развитие гибкости. Упражнения культурно-этнической направленности.	**10**			
Модуль «Гимнастика».	Содержание учебного материала	**4**	ЛР 01, ЛР 02 , ЛР 03,ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 32	МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР 21, МР 22, МР 23, МР 24, МР 25, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, МР 47, МР 54, МР 55	ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06
	Развитие гибкости. Развитие координации движений. Развитие силовых способностей. Развитие выносливости.	**4**			
Модуль «Лёгкая атлети-	Содержание учебного материала	**8**	ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15,	МР 01, МР 02,	, ПРб 02, ПРб

ка».	Развитие выносливости.	**8**	ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25	МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45	03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1.1. Спортивные залы с оборудованием и инвентарём для занятий спортивными играми, гимнастикой:

- Сетка волейбольная 1 шт.
- Мяч волейбольный 15 шт.
- Щит баскетбольный 6 шт.
- Мяч баскетбольный 15 шт.
- Гантели (вес от 2 до 10 кг) 20 шт.
- Комплект силовых тренажёров 1 шт.
- Гриф штанги 5 кг 1 шт.
- Гриф штанги 10 кг 1 шт.
- Диски для штанги (вес от 1 до 10 кг) 20 шт.

3.1.2. Спортивная площадка:

- Дорожка беговая 100 м
- Поле мини-футбольное с рекортановым покрытием
- Яма прыжковая
- Турник
- Мяч мини-футбольный

- ZOOM Свободно распространяемое ПО (https://zoom.us/support/download).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: 10 – 11-е классы: базовый уровень/Лях В. И. – 12-е изд., стер. – Издательство «Просвещение» М., 2024.– 271 с. https://e.lanbook.com/book/437378

Дополнительные источники:

1. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Издательство «Директ-Медиа», Москва, 2020. – 80 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370

Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы.

Библиотека международной спортивной информации http://www.bmsi.ru
Спортивная библиотека http://www.sport-library.narod.ru
Университеткая библиотека «ОНЛАЙН» http://biblioclub.ru

3.3. Особенности реализации рабочей программы

В исключительных случаях при реализации рабочей программы применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация рабочей программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджере (Telegram);
- групповой чат в месседжерах Telegram, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Zoom;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск, Google.Диск, Облако Mail.ru и т.д.).

4. ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРИОДИЧНОСТЬ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

Достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательной организации в соответствии с ФОП СОО.

Достижение предметных и метапредметных результатов проводится в ходе процедур текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с фондами оценочных средств.

Результаты обучения	Периодичность	Формы (методы) контроля и оценки
Семестр 1		
Введение ЛР 01, ЛР 02 , ЛР 03,ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 17, ЛР 20 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06	*текущий контроль*	Устный опрос; Реферат;
Модуль «Базовая физическая подготовка ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 32 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР26, МР45ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов;
Модуль «Лёгкая атлетика» ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов;
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, ПРб 01	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов; Сдача нормативов ГТО;

Семестр 2		
Введение ЛР 01, ЛР 02 , ЛР 03,ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 17, ЛР 20 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06	*текущий контроль*	Устный опрос; Реферат;
Модуль «Спортивные игры» ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР 26, МР 27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34 ПРб 02, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов;
Модуль «Атлетические единоборства» ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР 26, МР 27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34ПРб 02, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов;
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» ЛР 02, ЛР 04, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 32, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР 21, МР 22, МР 23, МР 24, МР 25, ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов; Сдача нормативов ГТО;
Модуль «Базовая физическая подготовка ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 32 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов;
Модуль «Гимнастика» ЛР 01, ЛР 02 , ЛР 03,ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11,ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 32 МР 01, МР 02, МР03, МР	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов;

06, МР 21, МР 22, МР 23, МР 24, МР 25, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, МР 47, МР 54, МР 55ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06		
Модуль «Лёгкая атлетика» ЛР 12, ЛР 13, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25 МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, ПРб 06	*текущий контроль*	Сдача контрольных нормативов;

Периодичность контроля подразумевает стартовый (входной) контроль, текущий контроль, промежуточную аттестацию, семестровый контроль (другая форма контроля).

4.1. Перечень теоретических вопросов и практических умений, необходимых для проведения промежуточной аттестации