

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»

О.Н.Шиляева

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательного учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Сызрань, 2019

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 31 от «31» мая 2019 г.

Председатель Е.В. Котова

Разработчик: Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры
ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 1.1. Область применения программы учебного предмета | 4 |
| 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета..... | 4 |
| 1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета.. | 9 |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 10 |
| 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы | 10 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета | 11 |
| 2.3. Содержание профильной составляющей | 27 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 28 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 30 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 31 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы СПО, программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса 2 на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Изучение учебного предмета ОУП.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в

процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- 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;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре;

- формирование навыков участия в соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами, двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

| Виды универсальных учебных действий | Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии) |
|---|--|
| <p>Личностные</p> <p>УУД 1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>УУД 2 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;</p> <p>УУД 3 Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>УУД 4 Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД 5 Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>УУД 6 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 7 Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 8 Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>УУД 9 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;</p> | <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> |

| | |
|---|---|
| <p>УУД 10 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 11 Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 12 Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>УУД 13 Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> | |
| <p>Метапредметные:</p> <p>УУД 14 Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>УУД 15 Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД 16 Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>УУД 17 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>УУД 18 Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>УУД 19 Умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий</p> |
| <p>Предметные:</p> <p>УУД 20 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>УУД 21 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</p> | <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-</p> |

| | |
|--|--|
| <p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>УУД 22 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>УУД 23 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности</p> |
|--|--|

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальная учебная нагрузка студента - 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 117 часов;
- самостоятельная работа студента - 59 часов

Вариативная часть учебных циклов ППСЗ не предусмотрена.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | не предусмотрено |
| практические занятия | 102 |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| индивидуальный проект | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам, с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к сдачи нормативов по ОФП и видам спорта составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей | 59 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Коды формируемых компетенций |
|--|---|------------------|------------------|------------------------------|
| РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 24 | | |
| Тема 1.1 Введение. Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП) | Содержание учебного материала: 1. Организация физической культуры в Колледже, специфика и социальная значимость физической культуры, инструктаж по технике безопасности | 1 | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Разновидности бега и прыжков. 2. Нормативы по ОФП | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с современными оздоровительными системами физического воспитания. 2. Комплекс упражнений на силу. 3. Беговые задания | 1 | | |
| Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Нормативы по ОФП | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 1 | | |
| Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты | Содержание учебного материала: 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции | 1 | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Разновидности бега. 2. Повторный бег на отрезках 2x100м. 3. Прыжки с заданием | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|------------------|--------------------------------|------------|
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 1 | | |
| Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега | Содержание учебного материала: 1. Техника прыжков в длину с разбега | 1 | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Бег за лидером 2х60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 1 | | |
| Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту | Содержание учебного материала: 1. Техника прыжков в высоту | 1 | репродуктивный продуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег 100м на время | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 1 | | |
| Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 2,3,6,7 |
| | Практическое занятие: 1. Бег 400м на время 2. Повторный бег 400м, 800м | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме «Легкая атлетика» | 1 | | |
| Тема 1.7 Эстафетный бег | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2,3,6,7 |
| | Практическое занятие: 1. Правила эстафетного бега, прием, передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|------------------|----------------|------------|
| | 2. Эстафеты 4x100м, 4x200м | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 1 | | |
| Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования | Содержание учебного материала | не предусмотрено | продуктивный | ОК 2,3,6,7 |
| | Практическое занятие: 1. Правила эстафетного бега. 2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4x400м | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с правилами по настольному теннису. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису | 1 | | |
| | | | | |
| РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | | 18 | | |
| Тема 2.1 Правила проведения игр по н/теннису, участие в играх | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 4-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и ведения счета. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом | 1 | | |
| | | | | |
| Тема 2.2 Развитие гибкости, | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 4-7, 9 |
| | Практическое занятие: | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|------------------|--------------------------------|-----------|
| способы передвижения и владения мячом | 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Подача, прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам. | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису | 1 | | |
| Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису | 1 | | |
| Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторить правила игры и судейства в н/теннисе, систему проведения соревнований. 2. Нормативы по ОФП | 1 | | |
| Тема 2.5 Контрольные нормативы | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 2-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|------------------|----------------|-----------|
| по ОФП, игры | 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме «Настольный теннис» | 1 | | |
| Тема 2.6 Игры в условиях соревнования | Содержание учебного материала: 1. Вопросы по теме «Настольный теннис» | 1 | продуктивный | ОК 4-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 2. Судейство игр и ведение счета | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, прыжковые упражнения. 2. Задания с мячом | 1 | | |
| РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ | | 30 | | |
| Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и проведение соревнований. 3. Ведение мяча, передача мяча. 4. Бросок в кольцо | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о способах передвижения и владения мячом в баскетболе. 2. Передвижения и задания с мячом | 2 | | |
| | | | | |
| Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых качеств, | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|------------------|--------------------------------|-----------|
| игры по упрощенным правилам | скамейке. 2. Игровые задания 3. Стритбол. 4. Игра на 2 кольца без ведения | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке | 1 | | |
| Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка. 2. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. 3. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5 | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке | 1 | | |
| | | | | |
| Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке 2. Игры по упрощенным правилам | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена» | 1 | | |
| | | | | |
| Тема 3.5 Развитие координации, тактические действия | Содержание учебного материала: 1. Самоконтроль, методы, показатели и критерии оценки, факторы регуляции нагрузки | 1 | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |
| | Практическое занятие: | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|------------------|--------------------------------|-----------|
| в защите | 1. Индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе | 1 | | |
| Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Индивидуальные действия в нападении. 2. Командные действия в нападении. 3. Двусторонняя игра | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП | 1 | | |
| Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе | 1 | | |
| Тема 3.8 Развитие силы, двусторонняя игра | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|----------------|----------|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме «Баскетбол» | 1 | | |
| Тема 3.9 Игры в условиях соревнования | Содержание учебного материала: 1. Вопросы по теме «Баскетбол» | 1 | продуктивный | ОК 1-9 |
| | Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка» | 1 | | |
| РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | . | 5 | | |
| Тема 4.1 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала: 1. Техника лыжных ходов, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях | 1 | репродуктивный | ОК 1-9 |
| | Практическое занятие: 1. Линейные эстафеты, игровые задания. 2. Зачет | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме «Лыжная подготовка». 2. Лыжные прогулки, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам | 2 | | |
| РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ | | 45 | | |
| Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры по волейболу. 3. Беговые, прыжковые задания. | 4 | | |

| | | | | |
|--|---|------------------|----------------|-----------|
| | 4. Верхняя, нижняя передача мяча | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений, заданий на скакалке. 2. Передвижения и задания с мячом | 2 | | |
| Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Линейные эстафеты с элементами волейбола | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1 Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке | 1 | | |
| | | | | |
| Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Подача, прием мяча, игровые задания 3. Нападающий удар, блокировка мяча. 4. Игра по упрощенным правилам | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Задания с мячом. 3.Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу | 2 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Игры по упрощенным правилам | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |

| | | | | |
|--|---|------------------|--------------------------------|-----------|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Нормативы по специальной подготовке | 1 | | |
| Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу | 1 | | |
| Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Прием, передача мяча, блокировка, 3. Игровые задания. 4. Взаимодействие игроков 1ой линии. | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе | 2 | | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | | |
| | Практическое занятие: 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Поддача мяча, нападающий удар 3. Игровые задания, судейство. 4. Взаимодействие игроков 2ой линии | 4 | | |
| Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации | Лабораторные работы | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|--------------------------------|-----------|
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Нормативы по ОФП | 2 | | |
| Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе | 1 | | |
| Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1-9 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями. 2. Ответить на вопросы по теме «Волейбол». | 2 | | |
| Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования | Содержание учебного материала: 1. Вопросы по теме «Волейбол» | 1 | продуктивный | ОК 1-9 |
| | Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по волейболу, судейство игр и ведение счета | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме: «Плавание» | 1 | | |
| РАЗДЕЛ 6 ПЛАВАНИЕ | | 3 | | |
| Тема 6.1 Плавание | Содержание учебного материала: 1. Способы плавания, техника безопасности, приемы | 1 | репродуктивный | ОК 3-7, 9 |

| | | | | |
|--|--|------------------|--------------------------------|----------|
| | спасения и оказания первой помощи утопающему | | | |
| | Практическое занятие: 1. Линейные эстафеты, игровые задания | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Посещение бассейна | 1 | | |
| РАЗДЕЛ 7 ГИМНАСТИКА | | 33 | | |
| Тема 7.1 Техника упражнений на развитие гибкости | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Подбор и выполнение упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость | 1 | | |
| Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Норматив на развитие гибкости | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Нормативы по ОФП | 1 | | |
| Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Норматив на развитие координации. 3. Комплексы упражнений с предметами. 4. Акробатические упражнения и соединения | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|--------------------------------|------------|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Акробатическое соединение из 4 элементов | 2 | | |
| Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Подбор упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на развитие силы | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных неопредельных усилий | 1 | | |
| Тема 7.5 Силовая подготовка | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2,3,6,7 |
| | Практическое занятие: 1. Круговая тренировка 2. Силовые упражнения в парах | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по силовой подготовке | 1 | | |
| Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по силовой подготовке | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме «Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки» | 1 | | |
| Тема 7.7 | Содержание учебного материала: | 1 | репродуктивный | ОК 1,3,8 |

| | | | | |
|---|---|------------------|----------------|----------|
| Формирование навыка правильной осанки | 1. Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки | | | |
| | Практическое занятие: 1. Комплексы упражнений на осанку и коррекцию зрения | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс (10 упражнений на осанку, 5 упражнений на коррекцию зрения) | 1 | | |
| Тема 7.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики | Содержание учебного материала: 1. Правила подбора, составление комплексов утренней, релаксационной гимнастики | 1 | репродуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Комплексы утренней и релаксационной гимнастики | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс утренней и релаксационной гимнастики | 1 | | |
| Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики | Содержание учебного материала: 1. Правила подбора, составление комплексов вводной и производственной гимнастики | 1 | репродуктивный | ОК 1-9 |
| | Практическое занятие: 1. Комплексы вводной и производственной гимнастики | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и разучить упражнения для комплексов утренней, релаксационной и производственной гимнастики: комплекс утренней гимнастики (10 упражнений), комплекс релаксационной гимнастики (3 упражнения: стоя, сидя, лежа), комплекс производственной гимнастики (6-8 упражнений с учетом профессии) | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|--------------------------------|------------|
| Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике | Содержание учебного материала | не предусмотрено | продуктивный | ОК 1-9 |
| | Практическое занятие: 1. Составить и выполнить комплексы: утренней, релаксационной, производственной гимнастики | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 1 | | |
| РАЗДЕЛ 8 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | | 18 | | |
| Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 2,3,6,7 |
| | Практическое занятие: 1. Техника эстафетного бега, организация эстафеты 2. Эстафета 4x400м | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме «Техника метания гранаты и толкания ядра» | 1 | | |
| Тема 8.2 Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра | Содержание учебного материала: 1. Техника метания гранаты, толкания ядра | 2 | репродуктивный | ОК 2,3,6,7 |
| | Практическое занятие: 1. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м. 2. Бег: юн.3000м, дев.2000м без учета времени | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике | 2 | | |
| Тема 8.3 Бег на длинные | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2,3,6,7 |
| | Практическое занятие: | 2 | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|--------------|------------|
| дистанции | 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС, равномерный бег 2. Бег: юн. 3000м, дев.2000м без учета времени | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1.Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике | 1 | | |
| Тема 8.4 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м | Содержание учебного материала | не предусмотрено | продуктивный | ОК 2,3,6,7 |
| | Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время. | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания 2. Нормативы по ОФП | 1 | | |
| Тема 8.5 Дифференцированный зачет | Содержание учебного материала | не предусмотрено | продуктивный | ОК 1,3,8 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке 2. Зачетные задания | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры» | 1 | | |
| | Всего: | 176 | | |

2.3. Содержание профильной составляющей

В программе по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура не предусмотрена профильная составляющая.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличие спортивного комплекса

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под

общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015- 312с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013г.240с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424с.

7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Дополнительная литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа с. жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 25с.

4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-na5.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе сдачи контрольных нормативов, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

| Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none">- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | <p>устный ответ на практических занятиях, сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p> |

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения | Формируемые универсальные учебные действия |
|-------|--|--------------|--|--|
| 1. | Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования | 2 | Деловая игра | УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23 |
| 2. | Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования | 2 | Деловая игра | УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23 |
| 3. | Тема 3.9 Игры в условиях соревнования | 2 | Деловая игра | УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23 |
| 4. | Тема 4.1 Лыжная подготовка | 2 | Беседы с использованием интернет ресурсов | УУД 2, УУД 3, УУД 10, УУД 11, УУД 16, УУД 17, УУД 20 |
| 5. | Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования | 2 | Деловая игра | УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23 |
| 6. | Тема 4.1 Плавание | 2 | Беседы с использованием интернет ресурсов | УУД 2, УУД 3, УУД 10, УУД 11, УУД 16, УУД 17, УУД 20 |
| 7. | Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике | 2 | Деловая игра | УУД 6, УУД 9, УУД 15, УУД 19, УУД 20, УУД 21, УУД 22 |