

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»  
О.Н.Шиляева  
«29» \_\_\_\_\_ 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного учебного цикла  
программ(ы) подготовки специалистов среднего звена  
по специальности:  
09.02.07 Информационные системы и программирование

Сызрань, 2020

## РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №/от «28» мая 2020 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, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование

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 или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебного предмета 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 № 381 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 .....	24
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	28

# **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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **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 учебной дисциплины 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><b>Личностные</b></p> <p><b>УУД 1</b> Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p><b>УУД 2</b> 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><b>УУД 3</b> Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p><b>УУД 4</b> Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>УУД 5</b> 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><b>УУД 6</b> Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p><b>УУД 7</b> Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p><b>УУД 8</b> Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p><b>УУД 9</b> 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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>

<p><b>УУД 10</b> Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p><b>УУД 11</b> Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p><b>УУД 12</b> Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p><b>УУД 13</b> Готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p><b>Метапредметные:</b></p> <p><b>УУД 14</b> Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p><b>УУД 15</b> Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>УУД 16</b> Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p><b>УУД 17</b> 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><b>УУД 18</b> Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p><b>УУД 19</b> 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 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>
<p><b>Предметные:</b></p> <p><b>УУД 20</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p><b>УУД 21</b> Владение современными технологиями</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>



<p>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;</p> <p><b>УУД 22</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>УУД 23</b> 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>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
--	---

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

Максимальная учебная нагрузка студента - 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 117 часов;
- самостоятельная работа студента - не предусмотрена

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	109
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	не предусмотрено
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
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 1.1 Введение. Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Организация физической культуры в Колледже, специфика и социальная значимость физической культуры, инструктаж по технике безопасности	1	репродуктивный	ОК 02,03,05,06 ОК 09-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности бега и прыжков. 2. Нормативы по ОФП	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Нормативы по ОФП	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,07,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности бега. 2. Повторный бег на отрезках 2x100м. 3. Прыжки с заданием	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника прыжков в длину с разбега. 2. Техника прыжков в высоту	1	репродуктивный	ОК 01,07,08.11

<b>длину, в высоту с разбега</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег за лидером 2х60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,04,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег 100м на время	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,04,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время 2. Повторный бег 400м, 800м	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.7 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,04,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила эстафетного бега, прием, передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 2. Эстафеты 4x100м, 4x200м	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила эстафетного бега. 2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4x400м	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 2.1 Правила проведения игр по н/теннису, участие в играх</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 07,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и ведения счет. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Подачи, прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	2		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 2. Судейство игр и ведение счета 3. Вопросы по теме «Настольный теннис»	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и проведение соревнований. 3. Ведение мяча, передача мяча, бросок в кольцо	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.2 Развитие скоростно- силовых качеств, игры по упрощенным правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07 ОК 08,09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Игровые задания	2		

	3. Стритбол, игра на 2 кольца без ведения			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07 ОК 08,09
	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке 2. Игры по упрощенным правилам	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.5 Самоконтроль, тактические действия в защите</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Самоконтроль, методы, показатели и критерии оценки, факторы регуляции нагрузки	1	репродуктивный	ОК 02,03,05,06 ОК 09-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03-07, 09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Индивидуальные действия в нападении.	2		

<b>в нападении</b>	2. Командные действия в нападении. 3. Двусторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.8 Развитие силы, двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.9 Игры по баскетболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета. 2. Вопросы по теме «Баскетбол»	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>3</b>		
<b>Тема 4.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника лыжных ходов, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях	1	репродуктивный	ОК 02,03,05,06 ОК 09-11
	<b>Практическое занятие:</b>	1		



	1. Линейные эстафеты, игровые задания. 2. Зачет			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.2 Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,03,05,06 ОК 09-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>30</b>		
<b>Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры по волейболу. 3. Беговые, прыжковые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.2 Развитие скоростно- силовых качеств, игровые задания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08,09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Линейные эстафеты с элементами волейбола	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07 ОК 08,09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжки, задания на скакалке.	4		

<b>защиты, нападения</b>	2. Подача, прием мяча, игровые задания 3. Нападающий удар, блокировка мяча. 4. Игра по упрощенным правилам			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Игры по упрощенным правилам	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07,08,10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Прием, передача мяча, блокировка, 3. Игровые задания. 4. Взаимодействие игроков 1ой линии.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07,08,10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Подача мяча, нападающий удар 3. Игровые задания, судейство.	4		

	4. Взаимодействие игроков 2ой линии			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.8</b> <b>Контрольные</b> <b>нормативы по ОФП,</b> <b>двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.9</b> <b>Развитие силы,</b> <b>двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07 ОК 08-10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.10</b> <b>Игры по волейболу</b> <b>в условиях</b> <b>соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по волейболу, судейство игр и ведение счета. 2. Вопросы по теме «Волейбол»	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 6</b> <b>ПЛАВАНИЕ</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 6.1</b> <b>Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Способы плавания, техника безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему	1	репродуктивный	ОК 02,03,05,06 ОК 09-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Линейные эстафеты, игровые задания	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 7 ГИМНАСТИКА</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 7.1 Техника упражнений на развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,05, ОК 07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Подбор и выполнение упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,05, ОК 07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Норматив на развитие гибкости	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,03,05, ОК 07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Норматив на развитие координации. 3. Комплексы упражнений с предметами. 4. Акробатические упражнения и соединения	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07, ОК 08-10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Подбор упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на развитие силы	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		

<b>Тема 7.5</b> <b>Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Круговая тренировка 2. Силовые упражнения в парах	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 7.6</b> <b>Контрольные нормативы по силовой подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по силовой подготовке	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 7.7</b> <b>Формирование навыка правильной осанки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки	1	репродуктивный	ОК 02,03,05,06 ОК 09-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы упражнений на осанку и коррекцию зрения	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 7.8</b> <b>Комплексы утренней и релаксационной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правила подбора, составление комплексов утренней, релаксационной гимнастики	1	репродуктивный	ОК 01-07, ОК 08-10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 7.9</b> <b>Комплексы вводной и производственной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правила подбора, составление комплексов вводной и производственной гимнастики	1	репродуктивный	ОК 01-07, ОК 08-10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы вводной и производственной гимнастики	1		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01-07, ОК 08-10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Составить и выполнить комплексы: утренней, релаксационной, производственной гимнастики	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 8 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Техника эстафетного бега, организация эстафеты 2. Эстафета 4x400м	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 8.2 Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-03, ОК 05,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени. 3. Техника метания гранаты, толкания ядра	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 8.3 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-03, ОК 05,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС, равномерный бег 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени	2		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 8.4</b> <b>Контрольный норматив</b> <b>на дистанции</b> <b>2000м,3000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 8.5</b> <b>Дифференцированный</b> <b>зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 02,03,06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Всего:</b>		<b>117</b>		

### **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. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
7. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
8. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **Дополнительная литература**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. 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](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
6. [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](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-vsem.ru/>
10. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

#### 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><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>- 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;</li><li>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- 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)</li></ul>	<p>устный ответ на практических занятиях, выполнение упражнений, 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 по баскетболу 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