

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**

общеобразовательный учебный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
20.02.04 Пожарная безопасность

Сызрань, 2020

## РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № от « 18 » мая 2020 г.

Председатель Е.В. Котова

Разработчик: Беликова Е.В., 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 «12» 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 .....	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 – ППСЗ) по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

### **1.2. Место учебного предмета в структуре ППСЗ**

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 ППСЗ 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.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)</b>
<p><b>Личностные</b> <b>УУД 1</b> Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; <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; <b>УУД 3</b> Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; <b>УУД 4</b> Приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; <b>УУД 5</b> Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зоне пожара.. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>

<p>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><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</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного</p>

<p>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>развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов своей команды (подчиненных), результат выполнения задания.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</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 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>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</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).	
---	--

**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

## 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>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	102
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
внеаудиторская самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам, с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам, 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
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>24</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 09-14
	<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> 1. Поиск информации и ознакомление с современными оздоровительными системами физического воспитания. 2. Комплекс упражнений на силу. 3. Беговые задания.	1		
<b>Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,03,05, ОК 07-09
	<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> 1. Беговые задания.	1		
<b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	1	репродуктивный	ОК 01,07,08,ОК 09-14
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности бега. 2. Повторный бег на отрезках 2x100м.	1		

	3. Прыжки с заданием.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания.	1		
<b>Тема 1.4</b> <b>Развитие быстроты, техника прыжков в длину, в высоту с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника прыжков в длину с разбега.	1	репродуктивный	ОК 01,07,08
	<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> 1. Беговые задания.	1		
<b>Тема 1.5</b> <b>Контрольный норматив на дистанции 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника прыжков в высоту.	1	репродуктивный продуктивный	ОК 01,04,08,ОК 09-14
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег 100м на время.	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания.	1		
<b>Тема 1.6</b> <b>Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,04,08,09,10, 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> 1. Подготовка сообщения по теме «Легкая атлетика».	1		
<b>Тема 1.7</b> <b>Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,04,08,09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила эстафетного бега, прием, передача эстафеты в	2		

	колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 2. Эстафеты 4x100м, 4x200м.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания.	1		
<b>Тема 1.8</b> <b>Эстафетный бег в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03- 06,08,09,10,11, 12
	<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> 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		
<b>РАЗДЕЛ 2</b> <b>НАСТОЛЬНЫЙ</b> <b>ТЕННИС</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Правила проведения игр по н/теннису, участие в играх.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 07,08,09,10
	<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> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом.	1		
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК

<b>Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Подача, прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам.	2		03,04,08,09,10,11,12
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису.	1		
<b>Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08,12
	<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> 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису.	1		
<b>Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08,13,14
	<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> 1. Повторить правила игры и судейства в н/теннисе, систему проведения соревнований. 2. Нормативы по ОФП.	1		
<b>Тема 2.5 Контрольные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-09,12,13
	<b>Практическое занятие:</b>	2		

<b>нормативы по ОФП, игры.</b>	1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ответить на вопросы по теме «Настольный теннис».	1		
<b>Тема 2.6 Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Вопросы по теме «Настольный теннис».	1	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08,ОК 09-14
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 2. Судейство игр и ведение счета.	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания, прыжковые упражнения. 2. Задания с мячом.	1		
<b>РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ</b>		<b>30</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. 4. Бросок в кольцо.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о способах передвижения и владения мячом в баскетболе. 2. Передвижения и задания с мячом.	2		
<b>Тема 3.2 Развитие скоростно-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07 ОК 08,09,10,11
	<b>Практическое занятие:</b>	2		

<b>силовых качеств, игры по упрощенным правилам.</b>	1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Игровые задания. 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> 1.Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке.	1		
<b>Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07 ОК 08,09,11,12,13, 14
	<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> 1.Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке.	1		
<b>Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,12,13
	<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> 1. Подготовка сообщения по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена».	1		
<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 09,10
	<b>Практическое занятие:</b>	1		



	1. Индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе.	1		
<b>Тема 3.6</b> <b>Развитие координации, тактические действия в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03-07,09,10,12
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Индивидуальные действия в нападении. 2. Командные действия в нападении. 3. Двусторонняя игра.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Нормативы по ОФП.	1		
<b>Тема 3.7</b> <b>Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-09,10,12
	<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> 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		
<b>Тема 3.8</b> <b>Развитие силы, двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,08,09,10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы.	2		

	2. Двусторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ответить на вопросы по теме: «Баскетбол».	1		
<b>Тема 3.9 Игры в условиях Соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03- 06,08,ОК 09-14
	<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> 1. Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка».	1		
<b>РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>5</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
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Линейные эстафеты, игровые задания. 2. Зачет.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ответить на вопросы по теме «Лыжная подготовка». 2. Лыжные прогулки, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам.	2		
<b>РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>45</b>		
<b>Тема 5.1 Способы передвижения и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08, ОК 09-12
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности.	4		

<b>владения мячом в волейболе.</b>	2. Правила игры по волейболу. 3. Беговые, прыжковые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений, заданий на скакалке. 2. Передвижения и задания с мячом.	2		
<b>Тема 5.2</b> <b>Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08,09,10, 12,13,14
	<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> 1. Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке.	1		
<b>Тема 5.3</b> <b>Развитие координации, технические приемы защиты, нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07 ОК 08,09,010 11,12,13,14
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Подача, прием мяча, игровые задания. 3. Нападающий удар, блокировка мяча. 4. Игра по упрощенным правилам.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Задания с мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу.	2		
<b>Тема 5.4</b> <b>Развитие прыгучести, игры по упрощенным</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений.	2		

<b>правилам.</b>	2. Игры по упрощенным правилам.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Нормативы по специальной подготовке.	1		
<b>Тема 5.5</b> <b>Контрольные нормативы по специальной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,09,10,11, 14
	<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> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу.	1		
<b>Тема 5.6</b> <b>Тактические действия в защите, развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07,08,10, 12
	<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> 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		
<b>Тема 5.7</b> <b>Тактические действия в нападении, развитие координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02- 07,08,09,10, 11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Поддача 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> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Нормативы по ОФП.	2		
<b>Тема 5.8</b> <b>Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-09
	<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> 1. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе.	1		
<b>Тема 5.9</b> <b>Развитие силы, двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07 ОК 08-09,10
	<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> 1. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями. 2. Ответить на вопросы по теме «Волейбол».	2		
<b>Тема 5.10</b> <b>Игры по волейболу в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Вопросы по теме «Волейбол».	1	продуктивный	ОК 01, ОК 03- 06,08,011,12,13
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по волейболу, судейство игр и ведение счета. 2. Вопросы по теме «Волейбол».	1		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка сообщения по теме: «Плавание».	1		

<b>РАЗДЕЛ 6 ПЛАВАНИЕ</b>		<b>3</b>		
<b>Тема 6.1 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
	<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> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Посещение бассейна.	1		
<b>РАЗДЕЛ 7 ГИМНАСТИКА</b>		<b>33</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> 1. Комплекс упражнений на гибкость.	1		
<b>Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,05, ОК 07,08,09
	<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> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Нормативы по ОФП.	1		
<b>Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01,03,05, ОК 07,08,09-14
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой.	4		

<b>координации.</b>	2. Норматив на развитие координации. 3. Комплексы упражнений с предметами. 4. Акробатические упражнения и соединения.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Акробатическое соединение из 4 элементов.	2		
<b>Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02-07, ОК 08-09,10,11,
	<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> 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом статическом режимах, методом повторных непредельных усилий.	1		
<b>Тема 7.5 Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01,03,08,09- 14
	<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> 1. Нормативы по силовой подготовке.	1		
<b>Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 02,03,05 ОК 07-09
	<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>	1		

	1. Подготовить сообщение по теме «Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки».			
<b>Тема 7.7</b> <b>Формирование</b> <b>навыка правильной</b> <b>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 09,10,11
	<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> 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс (10 упражнений на осанку, 5 упражнений на коррекцию зрения).	1		
<b>Тема 7.8</b> <b>Комплексы утренней</b> <b>и релаксационной</b> <b>гимнастики.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правила подбора, составление комплексов утренней, релаксационной гимнастики.	1	репродуктивный	ОК 01-07, ОК 08-09
	<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> 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс утренней и релаксационной гимнастики.	1		
<b>Тема 7.9</b> <b>Комплексы вводной и</b> <b>производственной</b> <b>гимнастики.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правила подбора, составление комплексов вводной и производственной гимнастики.	1	репродуктивный	ОК 01-07, ОК 08-09
	<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> 1. Подобрать и разучить упражнения для комплексов утренней, релаксационной и производственной гимнастики:	1		



	комплекс утренней гимнастики (10 упражнений), комплекс релаксационной гимнастики (3 упражнения: стоя, сидя, лежа), комплекс производственной гимнастики (6-8 упражнений с учетом профессии).			
<b>Тема 7.10</b> <b>Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01-07, ОК 08-09
	<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> 1. Беговые задания.	1		
<b>РАЗДЕЛ 8</b> <b>КРОССОВАЯ</b> <b>ПОДГОТОВКА</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 8.1</b> <b>Эстафетный бег в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01, ОК 03- 06,08,09,10,11
	<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> 1. Подготовка сообщения по теме «Техника метания гранаты и толкания ядра».	1		
<b>Тема 8.2</b> <b>Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника метания гранаты, толкания ядра.	2	репродуктивный	ОК 01-03, ОК 05,07,08,09,11, 12
	<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	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2		

	1. Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике.			
<b>Тема 8.3</b> <b>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> 1. Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике.	1		
<b>Тема 8.4</b> <b>Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 03,08,09,12,13
	<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> 1. Беговые задания. 2. Нормативы по ОФП.	1		
<b>Тема 8.5</b> <b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 02,03,06,08,09, 10,11,14
	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ответить на вопросы по теме «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры».	1		

	<b>Bcero:</b>	<b>176</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, 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