

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»
О.Н.Шиляева
«09» _____ 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательный учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Сызрань, 2020

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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>Личностные</p> <p>УУД 1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>УУД 2 Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>УУД 3 Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>УУД 4 Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД 5 Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>

<p>регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>УУД 6 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 7 Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 8 Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>УУД 9 Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>УУД 10 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 11 Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 12 Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>УУД 13 Готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>Метапредметные:</p> <p>УУД 14 Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p>

<p>УУД 15 Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД 16 Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>УУД 17 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>УУД 18 Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>УУД 19 Умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	
<p>Предметные:</p> <p>УУД 20 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>УУД 21 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>УУД 22 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>

<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>УУД 23 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
---	--

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	109
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16		
Тема 1.1 Введение. Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП).	Содержание учебного материала: 1. Организация физической культуры в Колледже, специфика и социальная значимость физической культуры, инструктаж по технике безопасности	1	репродуктивный	ОК02,03,05,06 ОК 09-11
	Практическое занятие: 1. Разновидности бега и прыжков. 2. Нормативы по ОФП	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02,03,05 ОК 07-11
	Практическое занятие: 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Нормативы по ОФП	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.3 Бег на короткиедистанции, развитие быстроты.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,07,08.11
	Практическое занятие: 1. Разновидности бега. 2. Повторный бег на отрезках 2x100м. 3. Прыжки с заданием	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.4 Развитие быстроты,	Содержание учебного материала: 1. Техника прыжков в длину с разбега.	1	репродуктивный	ОК01,07,08.11

техника прыжков в длину, в высоту с разбега.	2. Техника прыжков в высоту			
	Практическое занятие: 1. Бег за лидером 2х60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК01,04,08,11
	Практическое занятие: 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег 100м на время	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК01,04,08,11
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время 2. Повторный бег 400м, 800м	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.7 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,04,08,11
	Практическое занятие: 1. Правила эстафетного бега, прием, передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 2. Эстафеты 4х100м, 4х200м	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК01, ОК 03-06,08
	Практическое занятие: 1. Правила эстафетного бега. 2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4х400м	2		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		12		
Тема 2.1 Правила проведения игр по настольному теннису, участие в играх.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК07,08,11
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и ведения счет. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03,04,08
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Поддача, прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03,04,08
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.4 Развитие координации,	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03,04,08
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке.	2		

технические действия защиты, нападения.	2. Игры по круговой системе, в подгруппах			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК02,03,05 ОК 07-11
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.6 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК01, ОК 03-06,08
	Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 2. Судейство игр и ведение счета 3. Вопросы по теме «Настольный теннис»	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		20		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,03,07,08
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и проведение соревнований. 3. Ведение мяча, передача мяча, бросок в кольцо	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игры по упрощенным	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02-07 ОК 08,09
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.	2		

правилам.	2. Игровые задания 3. Стритбол, игра на 2 кольца без ведения			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02-07 ОК 08,09
	Практическое занятие: 1. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка. 2. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. 3. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке 2. Игры по упрощенным правилам	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.5 Самоконтроль, тактические действия в защите.	Содержание учебного материала: 1. Самоконтроль, методы, показатели и критерии оценки, факторы регуляции нагрузки	1	репродуктивный	ОК02,03,05,06 ОК 09-11
	Практическое занятие: 1. Индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.6 Развитие	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03-07, 09
	Практическое занятие:	2		

координации, тактические действия в нападении.	1. Индивидуальные действия в нападении. 2. Командные действия в нападении. 3. Двусторонняя игра			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК02,03,05 ОК 07-11
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.8 Развитие силы, двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,08,11
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.9 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК01, ОК 03-06,08
	Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета. 2. Вопросы по теме «Баскетбол»	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		3		
Тема 4.1 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала: 1. Техника лыжных ходов, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях	1	репродуктивный	ОК02,03,05,06 ОК 09-11

	Практическое занятие: 1. Линейные эстафеты, игровые задания. 2. Зачет	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ		30		
Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03,04,08
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры по волейболу. 3. Беговые, прыжковые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03,04,08,09
	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Линейные эстафеты с элементами волейбола	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02-07 ОК 08,09
	Практическое занятие: 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Подача, прием мяча, игровые задания 3. Нападающий удар, блокировка мяча. 4. Игра по упрощенным правилам	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02-07,08
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Игры по упрощенным правилам	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02-07,08,10
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Прием, передача мяча, блокировка, 3. Игровые задания. 4. Взаимодействие игроков 1ой линии.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02-07,08,10
	Практическое занятие: 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Подача мяча, нападающий удар 3. Игровые задания, судейство. 4. Взаимодействие игроков 2ой линии	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.8 Контрольные	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК02,03,05 ОК 07-11
	Практическое занятие:	2		

нормативы по ОФП, двусторонняя игра.	1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02-07 ОК 08-10
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК01, ОК 03-06,08
	Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по волейболу, судейство игр и ведение счета. 2. Вопросы по теме «Волейбол»	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 6 ПЛАВАНИЕ		2		
Тема 6.1 Плавание.	Содержание учебного материала: 1. Способы плавания, техника безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему	1	репродуктивный	ОК02,03,05,06 ОК 09-11
	Практическое занятие: 1. Линейные эстафеты, игровые задания	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 7 ГИМНАСТИКА		22		
Тема 7.1 Техника упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,03,05,07, 08
	Практическое занятие:	2		

на развитие гибкости.	1. Подбор и выполнение упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	OK01,03,05,07, 08
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Норматив на развитие гибкости	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	OK01,03,05,07, 08
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Норматив на развитие координации. 3. Комплексы упражнений с предметами. 4. Акробатические упражнения и соединения	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	OK02-07, OK 08-10
	Практическое занятие: 1. Подбор упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на развитие силы	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.5 Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	OK01,03,08,11
	Практическое занятие: 1. Круговая тренировка 2. Силовые упражнения в парах	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	OK02,03,05 OK 07-11
	Практическое занятие: 1. Нормативы по силовой подготовке	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.7 Формирование навыка правильной осанки.	Содержание учебного материала: 1. Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки	1	репродуктивный	OK02,03,05,06 OK 09-11
	Практическое занятие: 1. Комплексы упражнений на осанку и коррекцию зрения	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики.	Содержание учебного материала: 1. Правила подбора, составление комплексов утренней, релаксационной гимнастики	1	репродуктивный	OK01-07, OK 08-10
	Практическое занятие: 1. Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала: 1. Правила подбора, составление комплексов вводной и производственной гимнастики	1	репродуктивный	OK01-07, OK 08-10
	Практическое занятие: 1. Комплексы вводной и производственной гимнастики	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.10 Комплексы упражнений,	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	OK01-07, OK 08-10
	Практическое занятие: 1. Составить и выполнить комплексы: утренней,	2		

нормативы по гимнастике.	релаксационной, производственной гимнастики			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 8 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		12		
Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК01, ОК 03-06,08
	Практическое занятие: 1. Техника эстафетного бега, организация эстафеты 2. Эстафета 4x400м	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 8.2 Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01-03, ОК 05,07,08
	Практическое занятие: 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		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 8.3 Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01-03, ОК 05,07,08
	Практическое занятие: 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС, равномерный бег 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 8.4 Контрольный норматив	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 03,08,11
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	2		

на дистанции 2000м,3000м.	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 8.5 Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК02,03,06,08
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Всего:		117		

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
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-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>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none">- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<p>устный ответ на практических занятиях, сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p>

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

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