

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»  
О.Н.Илиева  
« 24 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательный учебный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Сызрань, 2020

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин

Протокол № 10 от «28» июля 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,

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 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 № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ  
«ФИРО».

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы учебного предмета**

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы СПО, программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

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

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

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

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

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

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

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

### **1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

#### **личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в

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

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

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

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

**предметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

| Виды универсальных учебных действий   | Общие компетенции<br>(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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</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 личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</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>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> |
|--|---|

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

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

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

**Вариативная часть** учебных циклов ППСЗ не предусмотрена.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов      |
|--|------------------|
| <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 |
| индивидуальный проект  | не предусмотрено |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | 59               |
| в том числе:   |                  |
| внеаудиторная самостоятельная работа:<br>подготовка докладов, рефератов по заданным темам, с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к сдачи нормативов по ОФП и видам спорта составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей | 59               |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  |                  |

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

|   |  |                  |              |            |
|---|--|------------------|--------------|------------|
| <b>дистанции</b>  | 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС, равномерный бег<br>2. Бег: юн. 3000м, дев.2000м без учета времени   |                  |              |            |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |              |            |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |              |            |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Беговые задания.<br>2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике   | 1                |              |            |
| <b>Тема 8.4<br/>Контрольный<br/>норматив<br/>на дистанции<br/>2000м,3000м</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | продуктивный | ОК 2,3,6,7 |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>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><br>1. Беговые задания<br>2. Нормативы по ОФП  | 1                |              |            |
| <b>Тема 8.5<br/>Дифференцированный<br/>зачет</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | продуктивный | ОК 1,3,8   |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке<br>2. Зачетные задания | 2                |              |            |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |              |            |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |              |            |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Ответить на вопросы по теме «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры»   | 1                |              |            |
|   | <b>Всего:</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)<br>на уровне учебных действий   | Формы и методы контроля и оценки<br>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<br>Эстафетный бег в условиях соревнования         | 2            | Деловая игра                                     | УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23         |
| 2.    | Тема 2.6<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике | 2            | Деловая игра                                     | УУД 6, УУД 9, УУД 15, УУД 19, УУД 20, УУД 21, УУД 22 |