

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»  
\_\_\_\_\_ О.Н.Шиляева  
«01» \_\_\_\_\_ июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного учебного цикла  
основной образовательной программы подготовки специалистов  
среднего звена по специальности  
27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг  
(по отраслям)

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин

Протокол № 11 от «30» июня 2021 г.

Председатель \_\_\_\_\_ А.В.Григорьев

Разработчик: Беликова Е.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ  
«СПК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

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

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «9» декабря 2016 г. № 1557,

– рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (утв. Министерством просвещения РФ от 14 апреля 2021 года)

– 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. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                       | 4  |
| 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ                                   |    |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                                |    |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО<br>ПРЕДМЕТА        |    |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                        |    |
| 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1                                                   | 28 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования ОУП.06 Физическая культура на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

**Содержание программы направлено на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) отводится 117 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих компетенций.

В программе по предмету ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке студентов специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), профильной составляющей

являются разделы: легкая атлетика, настольный теннис, баскетбол, лыжная подготовка, волейбол, плавание, гимнастика, кроссовая подготовка.

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета ОУП.06 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.06 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета /дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

Промежуточная аттестация в виде зачета /дифференцированного зачета по предмету проводится за счет времени, отведенного на ее освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно – деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно – оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно – оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного

материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура реализуется на учебных занятиях и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно – практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает учебные занятия, на которых осуществляется учебно – методическая и учебно – тренировочная деятельность.

Содержание учебно – методической деятельности на практических занятиях обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно – методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На практических занятиях преподаватель проводит учебно – методические консультации, которые помогают определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно – тренировочная деятельность на практических занятиях содействует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития,

двигательной, психофизической, профессионально – прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию), анкетирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу: основная, подготовительная или специальная.

Студенты, по медицинским показаниям, имеющие подготовительную или специальную медицинскую группу освобождаются от практических занятий или занимаются с ограничениями, согласно диагнозу.

Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся, нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический, учебно – методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательного предмета ОУП.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование раздела                                                                        | Количество часов      |                        |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------|
|                                                                                             | Всего учебных занятий | В том числе            |           |
|                                                                                             |                       | Теоретическое обучение | ПЗ        |
| <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>                                                             | <b>16</b>             | <b>2</b>               | <b>14</b> |
| Тема 1.1 Введение. Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП) | 2                     | 1                      | 1         |
| Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП                                  | 2                     |                        | 2         |
| Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты                                       | 2                     |                        | 2         |
| Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, в высоту                               | 2                     | 1                      | 1         |
| Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м                                             | 2                     |                        | 2         |
| Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции                         | 2                     |                        | 2         |
| Тема 1.7 Эстафетный бег                                                                     | 2                     |                        | 2         |
| Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования                                             | 2                     |                        | 2         |
| <b>Раздел 2 Настольный теннис</b>                                                           | <b>12</b>             | <b>-</b>               | <b>12</b> |
| Тема 2.1 Правила проведения игр по н/теннису, участие в играх                               | 2                     |                        | 2         |
| Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом                           | 2                     |                        | 2         |
| Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении                              | 2                     |                        | 2         |
| Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения                       | 2                     |                        | 2         |
| Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры                                                 | 2                     |                        | 2         |
| Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования                                          | 2                     |                        | 2         |
| <b>Раздел 3 Баскетбол</b>                                                                   | <b>20</b>             | <b>1</b>               | <b>19</b> |
| Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе                                 | 4                     |                        | 4         |
| Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игры по упрощенным правилам                    | 2                     |                        | 2         |
| Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения                           | 2                     |                        | 2         |
| Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке                                    | 2                     |                        | 2         |
| Тема 3.5 Самоконтроль, тактические действия в защите                                        | 2                     | 1                      | 1         |
| Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении                             | 2                     |                        | 2         |
| Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра                                    | 2                     |                        | 2         |
| Тема 3.8 Развитие силы, двусторонняя игра                                                   | 2                     |                        | 2         |
| Тема 3.9 Игры по баскетболу в условиях соревнования                                         | 2                     |                        | 2         |
| <b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>                                                           | <b>3</b>              | <b>1</b>               | <b>2</b>  |

|                                                                        |            |          |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| Тема 4.1 Лыжная подготовка                                             | 2          | 1        | 1          |
| Тема 4.2 Дифференцированный зачет                                      | 1          |          | 1          |
| <b>Раздел 5 Волейбол</b>                                               | <b>30</b>  | <b>-</b> | <b>30</b>  |
| Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе             | 4          |          | 4          |
| Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания           | 2          |          | 2          |
| Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения    | 4          |          | 4          |
| Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам              | 2          |          | 2          |
| Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке               | 4          |          | 4          |
| Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости              | 4          |          | 4          |
| Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации        | 2          |          | 2          |
| Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра               | 4          |          | 4          |
| Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра                              | 2          |          | 2          |
| Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования                    | 2          |          | 2          |
| <b>Раздел 6 Плавание</b>                                               | <b>2</b>   | <b>1</b> | <b>1</b>   |
| Тема 6.1 Плавание                                                      | 2          | 1        | 1          |
| <b>Раздел 7 Гимнастика</b>                                             | <b>22</b>  | <b>3</b> | <b>19</b>  |
| Тема 7.1 Техника упражнений на развитие гибкости                       | 2          |          | 2          |
| Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости            | 4          |          | 4          |
| Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации         | 2          |          | 2          |
| Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы                           | 2          |          | 2          |
| Тема 7.5 Силовая подготовка                                            | 2          |          | 2          |
| Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке                   | 2          |          | 2          |
| Тема 7.7 Формирование навыка правильной осанки                         | 2          | 1        | 1          |
| Тема 7.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики                | 2          | 1        | 1          |
| Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики               | 2          | 1        | 1          |
| Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике                | 2          |          | 2          |
| <b>Раздел 8 Кроссовая подготовка</b>                                   | <b>12</b>  | <b>-</b> | <b>12</b>  |
| Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования                        | 2          |          | 2          |
| Тема 8.2 Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра | 4          |          | 4          |
| Тема 8.3 Бег на длинные дистанции                                      | 2          |          | 2          |
| Тема 8.4 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м                 | 2          |          | 2          |
| Тема 8.5 Дифференцированный зачет                                      | 2          |          | 2          |
| <b>Итого</b>                                                           | <b>117</b> | <b>8</b> | <b>109</b> |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                                        | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                           | Объем часов      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                   | <b>16</b>        |
| <b>Тема 1.1 Введение. Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Организация физической культуры в Колледже, специфика и социальная значимость физической культуры, инструктаж по технике безопасности | 1                |
|                                                                                                    | <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>                                                                                                                                         | не предусмотрено |
| <b>Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                                                    | <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>                                                                                                                                         | не предусмотрено |
| <b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Разновидности бега.<br>2. Повторный бег на отрезках 2x100м.<br>3. Прыжки с заданием                                                            | 2                |
|                                                                                                    | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                        | не предусмотрено |
|                                                                                                    | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                         | не предусмотрено |
|                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                         | не предусмотрено |
| <b>Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, в высоту</b>                               | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Техника прыжков в длину с разбега.<br>2. Техника прыжков в высоту                                                                     | 1                |

|                                                                            |                                                                                                                                       |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                            | <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>                                                                                             | не предусмотрено |
| <b>Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Специальные упражнения бегуна.<br>2. Бег 100м на время                                             | 2                |
|                                                                            | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                             | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                             | не предусмотрено |
| <b>Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | не предусмотрено |
|                                                                            | <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>                                                                                             | не предусмотрено |
| <b>Тема 1.7 Эстафетный бег</b>                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Правила эстафетного бега, прием, передача эстафеты<br>2. Эстафеты 4х100м, 4х200м                   | 2                |
|                                                                            | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                             | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                             | не предусмотрено |
| <b>Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Правила эстафетного бега.<br>2. Сформировать команды.<br>3. Провести соревнования: эстафета 4х400м | 2                |
|                                                                            | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                             | не предусмотрено |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                            | не предусмотрено |
| <b>Раздел 2 Настольный теннис</b>                                              |                                                                                                                                                                                      | <b>12</b>        |
| <b>Тема 2.1 Правила проведения игр по настольному теннису, участие в играх</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | не предусмотрено |
|                                                                                | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Инструктаж по технике безопасности.<br>2. Правила игры и ведения счет.<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>                                                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                  |
| <b>Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | не предусмотрено |
|                                                                                | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Комплекс упражнений на гибкость.<br>2. Поддачи, прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены.<br>3. Игры по упрощенным правилам. | 2                |
|                                                                                | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                           | не предусмотрено |
|                                                                                | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                  |
| <b>Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | не предусмотрено |
|                                                                                | <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>                                                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                  |
| <b>Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | не предусмотрено |
|                                                                                | <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>                                                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                  |
| <b>Тема 2.5 Контрольные нормативы</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | не предусмотрено |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>по ОФП, игры</b>                                                             | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП.<br>2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде                                              | 2                |
|                                                                                 | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                               | не предусмотрено |
| <b>Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                    | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Организовать и провести соревнование по н/теннису.<br>2. Судейство игр и ведение счета<br>3. Вопросы по теме «Настольный теннис»     | 2                |
|                                                                                 | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                               | не предусмотрено |
| <b>Раздел 3 Баскетбол</b>                                                       |                                                                                                                                                                         | <b>20</b>        |
| <b>Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                    | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Инструктаж по технике безопасности.<br>2. Правила игры и проведение соревнований.<br>3. Ведение мяча, передача мяча, бросок в кольцо | 4                |
|                                                                                 | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                               | не предусмотрено |
| <b>Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игры по упрощенным правилам</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                    | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.<br>2. Игровые задания<br>3. Стритбол, игра на 2 кольца без ведения         | 2                |
|                                                                                 | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                               | не предусмотрено |
| <b>Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                    | не предусмотрено |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон,                                                                 | 2                |

|                                                                        |                                                                                                                                                           |                  |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                        | накрывание, блокировка.<br>2. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения.<br>3. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5 |                  |
|                                                                        | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                 | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                 | не предусмотрено |
| <b>Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                        | <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>                                                                                                                 | не предусмотрено |
| <b>Тема 3.5 Самоконтроль, тактические действия в защите</b>            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Самоконтроль, методы, показатели и критерии оценки, факторы регуляции нагрузки                                | 1                |
|                                                                        | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Индивидуальные действия в защите.<br>2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита                | 1                |
|                                                                        | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                 | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                 | не предусмотрено |
| <b>Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                        | <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>                                                                                                                 | не предусмотрено |
| <b>Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП.                                                                                                      | 2                |

|                                                            |                                                                                                                                                         |                  |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                            | 2. Двусторонняя игра, судейство                                                                                                                         |                  |
|                                                            | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                            | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                               | не предусмотрено |
| <b>Тема 3.8 Развитие силы, двусторонняя игра</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | не предусмотрено |
|                                                            | <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>                                                                                                               | не предусмотрено |
| <b>Тема 3.9 Игры по баскетболу в условиях соревнования</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | не предусмотрено |
|                                                            | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета.<br>2. Вопросы по теме «Баскетбол» | 2                |
|                                                            | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                            | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                               | не предусмотрено |
| <b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>                          | .                                                                                                                                                       | <b>3</b>         |
| <b>Тема 4.1 Лыжная подготовка</b>                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Техника лыжных ходов, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях                              | 1                |
|                                                            | <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>                                                                                                               | не предусмотрено |
| <b>Тема 4.2 Дифференцированный зачет</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | не предусмотрено |
|                                                            | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП.<br>2. Зачетные задания                                                                             | 1                |
|                                                            | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                            | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                               | не предусмотрено |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                           | не предусмотрено |
| <b>Раздел 5 Волейбол</b>                                                   |                                                                                                                                                                                     | <b>30</b>        |
| <b>Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Инструктаж по технике безопасности.<br>2. Правила игры по волейболу.<br>3. Беговые, прыжковые задания.<br>4. Верхняя, нижняя передача мяча       | 4                |
|                                                                            | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                          | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                           | не предусмотрено |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                           | не предусмотрено |
| <b>Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | не предусмотрено |
|                                                                            | <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>                                                                                                                                           | не предусмотрено |
| <b>Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | не предусмотрено |
|                                                                            | <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>                                                                                                                                           | не предусмотрено |
| <b>Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | не предусмотрено |
|                                                                            | <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>Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                           | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по специальной подготовке                                                                                                                         | 2                |
|                                                                        | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                     | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                      | не предусмотрено |
| <b>Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости</b>       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                           | не предусмотрено |
|                                                                        | <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>Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации</b> | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                           | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием.<br>2. Подача мяча, нападающий удар<br>3. Игровые задания, судейство.<br>4. Взаимодействие игроков 2ой линии | 4                |
|                                                                        | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                     | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                      | не предусмотрено |
| <b>Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра</b>        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                           | не предусмотрено |
|                                                                        | <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>Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра</b>                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие:</b>                                                                                                                           | 4                |

|                                                                    |                                                                                                                                                       |                  |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                    | 1. Комплекс упражнений на развитие силы.<br>2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета                                                           |                  |
|                                                                    | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                    | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                             | не предусмотрено |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                             | не предусмотрено |
| <b>Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  | не предусмотрено |
|                                                                    | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Организовать и провести соревнование по волейболу, судейство игр и ведение счета.<br>2. Вопросы по теме «Волейбол» | 2                |
|                                                                    | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                            | не предусмотрено |
|                                                                    | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                             | не предусмотрено |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                             | не предусмотрено |
| <b>Раздел 6 Плавание</b>                                           |                                                                                                                                                       | <b>2</b>         |
| <b>Тема 6.1 Плавание</b>                                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Способы плавания, техника безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему               | 1                |
|                                                                    | <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>                                                                                                             | не предусмотрено |
| <b>Раздел 7 Гимнастика</b>                                         |                                                                                                                                                       | <b>22</b>        |
| <b>Тема 7.1 Техника упражнений на развитие гибкости</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  | не предусмотрено |
|                                                                    | <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>                                                                                                             | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  | не предусмотрено |
|                                                                    | <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>                                                                                                                                                          | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                                       | <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>                                                                                                                                                          | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                                       | <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>                                                                                                                                                          | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.5 Силовая подготовка</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                                       | <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>                                                                                                                                                          | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                               | не предусмотрено |
|                                                                       | <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>                                                                                                                                                          | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.7 Формирование навыка правильной осанки</b>                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства                                                                                           | 1                |

|                                                                 |                                                                                                                           |                  |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                 | 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>                                                                                 | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Правила подбора, составление комплексов утренней, релаксационной гимнастики   | 1                |
|                                                                 | <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>                                                                                 | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Правила подбора, составление комплексов вводной и производственной гимнастики | 1                |
|                                                                 | <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>                                                                                 | не предусмотрено |
| <b>Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                 | <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>                                                                                 | не предусмотрено |
| <b>Раздел 8 Кроссовая подготовка</b>                            |                                                                                                                           | <b>12</b>        |
| <b>Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                      | не предусмотрено |
|                                                                 | <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>                                                                                                                                                                              | не предусмотрено |
| <b>Тема 8.2 Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Бег в чередовании с ходьбой: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м.<br>2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени.<br>3. Техника метания гранаты, толкания ядра | 4                |
|                                                                               | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                             | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | не предусмотрено |
| <b>Тема 8.3 Бег на длинные дистанции</b>                                      | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС, равномерный бег<br>2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени                                                       | 2                |
|                                                                               | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                             | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | не предусмотрено |
| <b>Тема 8.4 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м</b>                 | <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>                                                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | не предусмотрено |
| <b>Тема 8.5 Дифференцированный зачет</b>                                      | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП.<br>2. Зачетные задания                                                                                                                                            | 2                |
|                                                                               | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                             | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                              | не предусмотрено |
|                                                                               | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>117</b>       |

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими результатами:

##### **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).

В процессе освоение предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК).

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

| <b>Виды универсальных учебных действий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Общие компетенции<br/>(в соответствии с ФГОС СПО по специальности)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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</p> | <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере е.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>конфликты;<br/> <b>УУД 10</b> Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br/> <b>УУД 11</b> Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br/> <b>УУД 12</b> Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;<br/> <b>УУД 13</b> Готовность к служению Отечеству, его защите;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Метапредметные:</b><br/> <b>УУД 14</b> Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;<br/> <b>УУД 15</b> Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;<br/> <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;<br/> <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;<br/> <b>УУД 18</b> Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;<br/> <b>УУД 19</b> Умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> | <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.<br/> ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.<br/> ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.<br/> ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.<br/> ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.<br/> ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p> |
| <p><b>Предметные:</b><br/> <b>УУД 20</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.<br/> ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>УУД 21</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>УУД 22</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><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>и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы предмета требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, оборудованные раздевалки, душевые.

#### **Оборудование спортивного зала:**

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

#### **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

### **Информационное обеспечение обучения**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/)
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>

8. Информационный портал. (Режим доступа): URL:  
<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

### **Основные источники**

#### Для преподавателей

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.

#### Для студентов

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

### **Дополнительная литература**

#### Для преподавателей

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.

#### Для студентов

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
2. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Формы и методы оценки                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– технику выполнения физических упражнениями разной функциональной направленности;</li> <li>– методику развития основных физических качеств и двигательных способностей;</li> <li>– правила, технические приемы и тактические действия базовых видов спорта;</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul> | <p>«Отлично»<br/>«Зачет»<br/>- теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо», - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»<br/>«Незачет»<br/>- теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p> | <p>Оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– подготовке рефератов, докладов, сообщений</li> <li>– сдаче зачета/ дифференцированного зачета</li> </ul> |
| <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>«Отлично»<br/>«Зачет»<br/>- умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> </ul>                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, зачетные задания и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul> | <p>выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»<br/>«Незачет»<br/>- необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– участия в соревнованиях</li> <li>– сдаче контрольных нормативов</li> <li>– сдаче зачета/<br/>дифференцированного зачета</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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                                         | Коды компетенций, формированию которых способствует учебное занятие |
|-------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, в высоту | 2            | Соревновательный метод при выполнении заданий                                            | ОК 01,07,08,11                                                      |
| 2.    | Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования               | 2            | Деловая игра                                                                             | ОК 01,<br>ОК 03-06,08                                               |
| 3.    | Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования            | 2            | Деловая игра                                                                             | ОК 01,<br>ОК 03-06,08                                               |
| 4.    | Тема 3.9 Игры по баскетболу в условиях соревнования           | 2            | Деловая игра                                                                             | ОК 01,<br>ОК 03-06,08                                               |
| 5.    | Тема 4.1 Лыжная подготовка                                    | 2            | Беседы с использованием интернет ресурсов, соревновательный метод при выполнении заданий | ОК 02,03,05,06<br>ОК 09-11                                          |
| 6.    | Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания  | 2            | Соревновательный метод при выполнении заданий                                            | ОК 01,07,08,11                                                      |
| 7.    | Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования           | 2            | Деловая игра                                                                             | ОК 01,<br>ОК 03-06,08                                               |
| 8.    | Тема 6.1 Плавание                                             | 2            | Беседы с использованием интернет ресурсов, соревновательный метод при выполнении заданий | ОК 02,03,05,06<br>ОК 09-11                                          |
| 9.    | Тема 7.5 Силовая подготовка                                   | 2            | Выполнение заданий по методу круговой тренировки                                         | ОК 01,03,08,11                                                      |
| 10.   | Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике       | 2            | Деловая игра                                                                             | ОК 01-07,<br>ОК 08-10                                               |