

**Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА
ОУП.06 Физическая культура
Профессия 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию
и ремонту машинно-тракторного парка**

2021 г.

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480); примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); с учётом примерной программы предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. с изменениями протокол № 3 от 25 мая 2017 г.); с учетом требований ФГОС СПО по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 709.

Разработчики:

Русаков Александр Владимирович – преподаватель ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»;

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1
от «24» августа 2021г.
Председатель ЦК
О.И. Захарина /О.И. Захарина/

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ ТО «Ишимский
многопрофильный техникум»
Н.В. Осипенко /Н.В. Осипенко/
«24» августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	15

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура является частью образовательной программы СПО на базе основного общего образования, с учетом требований ФГОС СПО по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: предмет относится к общеобразовательному учебному циклу.

1.3. Результаты освоения предмета:

Освоение содержания предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

- в части освоения основной образовательной программы:

Личностных:

- ЛР 3. Готовность к служению Отечеству, его защите;
- ЛР 5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ЛР 6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметных:

- МР 1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- МР 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- МР 3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

Обучающийся научится (регулятивные универсальные учебные действия):

- УУД Р1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- УУД Р2 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- УУД Р3 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- УУД Р5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- УУД Р7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Обучающийся научится (познавательные универсальные учебные действия):

- УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Обучающийся научится (коммуникативные универсальные учебные действия):

- УУД К1 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- УУД К2 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- УУД К3 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Освоение содержания предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

2.1 Объем предмета, виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	171
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	161
Самостоятельная работа обучающегося	85
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание предмета ОУП.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Уровень усвоения	Объем часов	ууд	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2		3	4	5	6
Раздел 1. Теоретическая часть				10		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала				ЛР 11, МР 1, ууд Р1, ууд П7	ЛР 1., ЛР 9.
	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности.	1	4		
	1.1.2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1			
	1.1.3	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала				ЛР 11, МР 1, ууд Р1, ууд П7	ЛР 1., ЛР 9.
	1.2.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	6		
	1.2.2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1			
	1.2.3	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	1			
	1.2.4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1			
Практическая часть				244		
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка				61		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала				ЛР 3, ууд К1, ууд П6	ЛР 9
	1.3.1	Беговые упражнения	2	8		
	1.3.2	Бег из различных исходных положений	2			
	1.3.3	Бег 30 м	2			
	1.3.4	Бег 100 м	2			
	1.3.5	Челночный бег	2			
Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала				ЛР 3, ЛР 12, МР 2, ууд Р2, ууд П6, ууд К1	ЛР 9.
	1.4.1	Бег с изменением направления движения	2	8		
	1.4.2	Бег с преодолением простейших препятствий	2			
	1.4.3	длительный бег в равномерном темпе	2			
	1.4.4	Бег 500 м, 1000 м	2			
	1.4.5	Бег 3000 м	2			

	1.4.6	Передача и приём эстафетной палочки в беге	2			
	1.4.7	Старт и стартовый разгон бегуна	2			
	1.4.8	Эстафетный бег	2			
Тема 1.5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала					ЛР 9
	1.5.1	Подтягивание	2	6	ЛР 3, МР 3, УУД П6	
	1.5.2	Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой	2			
	1.5.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	2			
	1.5.4	Упражнения с гантелями	2			
	1.5.5	Поднимание ног в угол	2			
	1.5.6	Подтягивание ног к груди	2			
Тема 1.6. Прыжок в длину	Содержание учебного материала					
	1.6.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления	2	9	ЛР 3, МР 3. УУД П6	ЛР 9
	1.6.2	Прыжки через скакалку, скамейку	2			
	1.6.3	Прыжок в длину с места	2			
Тема 1.7. Профессионально- прикладная подготовка	Содержание учебного материала					
	1.7.1	Прыжки через скакалку	2	8	ЛР 3, ЛР 7, МР 1, УУД Р1, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9
	1.7.2	Эстафеты	2			
	1.7.3	Преодоление полосы препятствий	2			
	1.7.4	Подвижные игры	2			
	1.7.5	Бег по пересечённой местности	2			
	1.7.6	Упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости	2			
	1.7.7	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	3			
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей. Составить комплекс упражнений для развития выносливости. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.			20	ЛР 5, МР 3, УУД Р7, УУД П5	ЛР 9
Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции, метание гранаты, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега			2		ЛР 1.	
Раздел 3. Волейбол				55		
Тема 2.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Содержание учебного материала					
	2.1.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов.	1		ЛР 6, ЛР 11, МР 1, УУД Р1, УУД П6	ЛР 1., ЛР 9.
	2.1.2	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	1	1		

	2.1.3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1			
Тема 2.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала					
	2.2.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям	2		ЛР 6, МР 2, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9.
	2.2.2	Передача мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	2			
	2.2.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны	2	9		
	2.2.4	Верхняя, нижняя, прямая подачи	2			
	2.2.5	Нападающий удар	2			
	2.2.6	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести	2			
Тема 2.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала					
	2.3.1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	2	9	ЛР 6, МР 2, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9.
	2.3.2	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны	2			
	2.3.3	Приём мяча после подачи	2			
	2.3.4	Блокирование	2			
	2.3.5	Подвижные игры	2			
	2.3.6	Командные тактические действия	3			
	2.3.7	Учебная игра				
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала					
	2.4.1	Упражнения по технике и тактике	3	13	ЛР 6, ЛР 7, МР 2, УУД Р1, УУД Р2, УУД П6, УУД К1, УУД К2	ЛР 9.
	2.4.2	Командные тактические действия в нападении	3			
	2.4.3	Тактические действия в защите	3			
	2.4.4	Подвижные игры и эстафеты	3			
	2.4.5	Правила игры в волейбол, судейство	2			
	2.4.6	Учебно-тренировочная игра	3			
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат на тему «История волейбола». Составить карту технических приемов в игре волейбол. Составить комплекс ОФП для развития физических качеств необходимых в игре волейбол.			21	ЛР 5, МР 3, УУД Р7, УУД П5	ЛР 9
	Контрольный норматив. По подаче мяча, по приему мяча			2		ЛР 1.

Раздел 4. Баскетбол				63		
Тема 3.1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала					
	3.1.1	Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	3	2	ЛР 6, ЛР 11, МР 1, УУД Р1	ЛР 9.
	3.1.2	Комплексы упражнений утренней гимнастики	3			
	3.1.3	Комплексы упражнений для коррекции осанки	3			
	3.1.4	Комплексы упражнений для развития физических качеств	3			
	3.1.5	Комплексы упражнений производственной гимнастики	3			
Тема 3.2. Техника перемещений	Содержание учебного материала					
	3.2.1	Стойки, перемещения и остановки		5	ЛР 6, МР 2, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9.
	3.2.2	Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки	2			
	3.2.3	Остановка в два шага, остановка прыжком	2			
	3.2.4	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево	2			
	3.2.5	Повороты: вперёд, назад	2			
	3.2.6	Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите	2			
Тема 3.3. Ловля и передачи мяча	Содержание учебного материала					
	3.3.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении	2	6	ЛР 6, МР 2, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9.
	3.3.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)	2			
	3.3.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола	2			
	3.3.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)	2			
	3.3.5	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)	2			
Тема 3.4. Ведение мяча	Содержание учебного материала					
	3.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2	5	ЛР 6, МР 2, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9.
	3.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2			
	3.4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока	2			
	3.4.4	Ведение мяча с последующей остановкой	2			
Тема 3.5. Бросок мяча	Содержание учебного материала					
	3.5.1	Бросок двумя руками от груди с места	2	4	ЛР 6, МР 2, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9.
	3.5.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	2			
	3.5.3	Бросок одной рукой сверху	2			

	3.5.4	Штрафной бросок	2			
	3.5.5	Бросок в прыжке с места, после ведения	2			
Тема 3.6. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала					
	3.6.1	Вырывание мяча	3	6	ЛР 6, МР 2, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9.
	3.6.2	Выбивание мяча (при ведении)	3			
	3.6.3	Перехват мяча (при передаче)	3			
Тема 3.7. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала					
	3.7.1	Техника нападения	3	7	ЛР 6, МР 2, УУД Р2, УУД П6, УУД К1	ЛР 9.
	3.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом	3			
	3.7.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва	3			
	3.7.4	Техники защиты	3			
	3.7.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва	3			
	3.7.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков	3			
	3.7.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты	3			
Тема 3.8. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала					
	3.8.1.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола	3	6	ЛР 6, МР 2. УУД Р1, УУД Р2, УУД П6, УУД К1, УУД К2	ЛР 9.
	3.8.2	Учебные игры	3			
	3.8.3.	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников	3			
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс ОФП для развития физических качеств необходимых в игре баскетбол. Составить карту технических приемов в игре баскетбол. Подготовить реферат на тему «История баскетбола».			20	ЛР 5, МР 3, УУД Р7, УУД П5	ЛР 9
Контрольный норматив. Бросок со штрафной линии, бросок с двух шагов			2		ЛР 1.	
Раздел 5. Гимнастика			30			
Тема 4.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	Содержание учебного материала				ЛР 3, ЛР 11. МР 1. УУД Р1, УУД Р2	ЛР 9.
	4.1.1	Методика составления и проведения комплексов упражнений	1	3		
	4.1.2	Планирование индивидуальной нагрузки	1			
	4.1.3	Самоконтроль	1			

Тема 4.2. Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала					
	4.1.1	Упражнения с гантелями	2	3	ЛР 3, ЛР 12. МР 3	ЛР 9.
	4.1.2	Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса	2			
	4.1.3	Статические упражнения.	2			
Тема 4.3. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала				ЛР 3, ЛР 12, МР 3	ЛР 9.
	4.3.1	Жим штанги лёжа	2	2		
	4.3.2	Подъём гири 16 кг. По длинному и короткому циклу	2			
Тема 4.4. Комплексное развитие мышц	Содержание учебного материала					
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса	2	10	ЛР 3, ЛР 12, МР 3, УУД П5	ЛР 9.
	4.4.2	Сгибание ног на тренажёре	2			
	4.4.3	Упражнения для мышц плечевого пояса	2			
	4.4.4	Упражнения для мышц бёдер	2			
	4.4.5	Становая тяга	2			
	4.4.6	Упражнения на гибкость, растяжка	2			
	4.4.7	Упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре	2			
	4.4.8	Жим в упоре на тренажёре	2			
	4.4.9	Поднимание ног в угол на тренажере	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить карту технических элементов и приемов акробатики. Составить комплекс утренней гимнастики.			10	ЛР 5, МР 3, УУД Р7, УУД П5	ЛР 9
	Контрольный норматив. Подъем с переворотом, подтягивание, подъем туловища за минуту (пресс)			2		ЛР 1.
Раздел 6. Лыжная подготовка				35		
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала					
	5.1.1	Классические ходы	2	2	ЛР 12. МР 3, УУД П5, УУД К1, УУД К3	ЛР 9.
	5.1.2	Коньковый ход	2			
	5.1.3	Переходы с одного хода на другой ход	2			
	5.1.4	Дистанция 3000 м.	2			
Тема 5.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала					
	5.2.1	Разновидности подъемов	3	6	ЛР 12. МР 3, УУД П5, УУД К1, УУД К3	ЛР 9.
	5.2.2	Спуск и торможения	3			
	5.2.3	Упражнения по технике спусков и подъемов	3			
Тема 5.3. Физическая подготовка	Содержание учебного материала					
	5.3.1	Классическая ходьба 3000 м	3	7	ЛР 12. МР 3, УУД П5, УУД К1, УУД К3	ЛР 9.
	5.3.2	Коньковая ходьба 3000 м				
	5.3.3	Свободный стиль 5000 м	3			

	5.3.4	Дистанция 3000 м без палочек	3				
	5.3.5	Эстафеты 4X1000 м	3				
	5.3.6	Силовые упражнения	3				
	5.3.7	Зимние подвижные игры	3				
Тема 5.4. Совершенствовани е освоения техники лыжных ходов, спусков и подъемов	Содержание учебного материала			5	ЛР 12, МР 1, УУД П5, УУД К1, УУД К3	ЛР 9.	
	5.4.1	Классические ходы	3				
	5.4.2	Коньковый ход	3				
	5.4.3	Переходы с одного хода на другой ход	3				
	5.4.4	Разновидности подъемов	3				
	5.4.5	Спуск и торможения	3				
	5.4.6	Урок игра «Салки»	3		14	ЛР 5, МР 3, УУД Р7, УУД П5	ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс ОРУ для лыжной подготовки. Составить карту лыжных ходов.						
	Контрольный норматив. Бег 2000 м свободным ходом, спуски, подъемы.			1		ЛР 1.	
Дифференцированный зачет				2			
Всего:				256			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы предмета ОУП.06. Физическая культура предполагает наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол теннисный.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно-наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /А.А. Бишаева– 7-е изд. стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2
2. Решетников Н.В. Физическая культура. учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. – 19-е изд., стер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительная литература:

1. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 25.09.2021). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.
2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 26.09.2021). — Текст : электронный.
3. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> (дата обращения: 26.09.2021). — Текст : электронный.

Электронные ресурсы:

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - URL: <http://fcior.edu.ru>
2. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» - URL: <https://resh.edu.ru/>

3. Библиотека «Московская электронная школа» - URL: <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
4. Площадка Образовательного центра «Сириус» - URL: <https://edu.sirius.online>
5. Платформа «Цифровой колледж» - URL: <https://e-learning.tsppk-mo.ru/mck/>
6. Портал дистанционного обучения. Интерактивные курсы - URL: <https://do2.rcokoit.ru>
7. Интернет урок. Библиотека видеоуроков - URL: <https://interneturok.ru>
8. ЯКласс. Видеоуроки и тренажеры - URL: <https://www.yaklass.ru>
9. Образовательная платформа «Юрайт» - URL: <https://urait.ru/news/1064>
10. СПО в ЭБС Знаниум - URL: <https://new.znanium.com/collections/basic>
11. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - URL: <http://www.school-collection.edu.ru>
12. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». - URL: <http://www.openclass.ru>
13. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей». - URL: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
14. Образовательные сайты для учителей физической культуры. - URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
15. Сайт "Я иду на урок физкультуры". - URL: <http://spo.1september.ru/urok/>
16. Сайт «ФизкультУра». - URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
17. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu-. - URL: http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

4.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы и методы оценки
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Подготовка рефератов по заданным темам.
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Подготовка рефератов по заданным темам.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Подготовка рефератов по заданным темам.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	Подготовка рефератов по заданным темам.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	Подготовка рефератов по заданным темам.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
Учебно-тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции),	Выполнение нормативов ГТО

	<p>высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	Контрольные нормативы
2.Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Составление карты лыжных ходов.</p> <p>Контрольные нормативы</p>
3.Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	<p>Составление комплекса упражнений.</p> <p>Контрольные нормативы</p>
4.Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>Составление карты технических приемов в игре волейбол/баскетбол.</p> <p>Контрольные нормативы</p>