

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

ОУП.06. Физическая культура

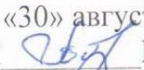
Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело


2021 г.

Рабочая программа предмета ОУП.06. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г; с учетом требований ФГОС СПО от 09.12.2016 г № 1565 по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Разработчик:

Боровских Елена Викторовна – преподаватель высшей категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от «30» августа 2021г.
Председатель ЦК  Н.С. Повод

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА....	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 в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413 с учетом требований ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место предмета в структуре образовательной программы СПО:

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом требований ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Профиль получаемого профессионального образования – естественно-научный. ОУП.06 Физическая культура изучается на базовом уровне.

1.3. Планируемые 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 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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 (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

МР1) 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 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

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);

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;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных

с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания предмета ОУП.06 Физическая культура 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 ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем предмета, виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка	117
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	117
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		Объем часов	УУД	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2		3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>			
	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.				
	Практическое занятие 1 Инструктаж по технике безопасности. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	2	ЛР 12, МР 1, УУД П6	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 2 Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р1, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 3 Техника стартового ускорения; техника бега в целом.	3	2	УУД Р5, УУД К1	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 4 Техника бега по пересеченной местности, техника бега в гору.	3	2	УУД Р2, УУД П7, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 5 Техника бега с горы. Контрольный бег 1000 метров.	3	2	ЛР 7, МР 2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 6 Техника бега на короткие дистанции; техника низкого старта и стартового ускорения, финиширования; контрольный бег на дистанции 60м., 100м.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р1, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
Тема 1.2. Прыжок в длину.	Практическое занятие 7 Совершенствование постановки ног на опору при прыжке в длину с места. Техника отталкивания, полета, приземления.	3	2	УУД Р2, УУД П7, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 8 Прыжок в длину с места.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р1, УУД Р7	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 9 Оценка техники; прыжок на результат. Техника специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД П6	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 10 Техника прыжка в «шаге» с укороченного разбега. Техника прыжка в «шаге» с 5-7 шагов разбега.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р1, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 11 Техника прыжка в «шаге» с 11-13 шагов разбега.	3	2	УУД Р5, УУД К1	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 12 Техника прыжка в длину с разбега. Оценка техники и прыжок	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9

	на результат.				
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. Тема 2. 1. Волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>			
	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу				
	Практическое занятие 13 Техника перемещений в волейболе.	3	2	ЛР 11, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 14 Техника нижней прямой подачи.	3	2	ЛР 12, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 15 Техника нижней боковой подачи.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 16 Техника нижних передач.	3	2	ЛР 3, МР 9, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 17 Техника передачи мяча двумя руками сверху.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 18 Техника приема мяча двумя руками сверху.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 19 Техника передачи мяча двумя руками снизу.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 20 Техника верхних и нижних передач.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 21 Техника изученных приемов.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 22 Техника верхней прямой подачи. Техника верхней боковой подачи.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Дифференцированный зачет.	3	2		
Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>			
	Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах : переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный				

	двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения				
	Практическое занятие 23 Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на месте	3	2	УУД Р2, УУД П7, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 24 Попеременный двухшажный ход	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р1, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 25 Одновременный двухшажный ход.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД П6	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 26 Техника лыжных ходов	3	2	ЛР 7, МР 2, УУД Р1, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 27 Спуски и подъемы.	3	2	УУД Р5, УУД К1	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 28 Прохождение дистанции до 3 км (девушки), и 5 км (юноши).	3	2	УУД Р5, УУД К1	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 29 Контрольные нормативы.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД П6	ЛР 1, ЛР 9
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2. 2. Баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>			
	История возникновения и развитие баскетбола, основные элементы баскетбола, правила игры, судейство, тактика игры. Правильное рациональное питание как составляющее здорового образа жизни.				
	Практическое занятие 30 ТБ. Техника перемещений в баскетболе: стойки, остановки, повороты.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 31 Техника ловли и передач мяча с места.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 32 Техника ловли и передач мяча в движении.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 33 Техника ведения мяча на месте и в движении	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 34 Техника броска с места одной рукой от плеча. Техника броска в движении одной рукой сверху.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 35 Техника броска в прыжке одной рукой сверху.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 36 Техника изученных способов бросков.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7,	

				УУД К2	
	Практическое занятие 37 Техника защиты в баскетболе: техника вырывания, выбивания, перехвата.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 38 Техника защиты в баскетболе: накрывание бросков, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита (подбор).	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 39 Учебно-тренировочная игра.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 40 Учебно-тренировочная игра.	3	2	ЛР 3, МР 2, УУД Р7, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
Раздел 4. Атлетическая гимнастика Тема 4.1. Атлетическая гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>			
	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на тренажерах.				
	Практическое занятие 41 Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса	3	2	ЛР 11, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 42 Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 43 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса	3	2	ЛР 11, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 44 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 45 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга	3	2	ЛР 11, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 46 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 47 Выполнение комплексных упражнений на тренажерах	3	2	ЛР 11, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 48 Выполнение комплексных упражнений на тренажерах	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9

	Практическое занятие 49 Круговая тренировка	3	2	ЛР 11, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
Раздел 5. ППФП. Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	Уровень освоения			
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
	Практическое занятие 50 Комплекс упражнений, на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 51 Комплекс упражнений, направленный на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	3	2	ЛР 11, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 52 Упражнения на внимание.	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 53 Дыхательная гимнастика.	3	2	ЛР 11, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 54 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 55 Упражнения на координацию.	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 56 Комплексы упражнений производственной гимнастики.	3	2	ЛР 11, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Практическое занятие 57 Комплексы упражнений вводной гимнастики.	3	2	ЛР 12, МР 9, УУД Р7, УУД П5, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	Промежуточная аттестация проводится в форме	3	1		

	дифференцированного зачета				
	Итого		117		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура требует наличие спортивного комплекса.

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал:

Оборудование:

- Площадка волейбольная;
- Площадка баскетбольная.

Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

- Маты гимнастические
- Гимнастический конь
- Гимнастический козёл
- Брусья гимнастические
- Канат
- Перекладина
- Мостик подкидной
- Гимнастическая стенка

Лёгкая атлетика:

- Гранаты (для метания)
- Ядро
- Стойки для прыжков в высоту

Спортивные игры:

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные

Атлетическая гимнастика:

- Комплект тренажеров (для занятий ППФП и развитие силовых качеств).

Тренажерный зал:

- тренажер (велотренажёр KETTLER 7983-700);
- тренажер (беговая дорожка TORNEO T-507);
- тренажер (атлетический Athletic - брусья, перекладина);
- тренажер (KETTLER 7710-400-K Basic);
- тренажер (силовая скамья KETTLER 7702-900 Classic);
- тренажер (Силовая скамья TORNEO G-400-K UltraBench);
- тренажер (силовой тренажёр BODY-SOLID EXM-300LP-K);
- тренажер (многофункциональная силовая станция GS-4-K);
- тренажер (эллиптический тренажёр KETTLER 7853-600);
- перекладина гимнастическая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники (печатные издания):

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева. – 5-е изд, стер.- Москва: Академия.- 2018.-320с.- (Профессиональное образование).-ISBN 978-5-4468-7284-8.- Текст: непосредственный
2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений/ под ред. Ю.Д. Железняка. - Москва: Академия. 2017-464с.- (Бакалавриат).- ISBN 978-5-4261-2.- Текст: непосредственный

Дополнительные источники (печатные издания)

3. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Г.И. Палтиевич, Г.И.Погадаев.-19-е издание., стер.- Москва: Академия, 2018.-176с.- (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-4468-7250-3.- Текст: непосредственный

Электронные образовательные ресурсы:

4. [www. minstn gov. ru](http://www.minstn.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
5. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал «Российское образование».
6. [www. olympi. ru](http://www.olympi.ru) Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения (разделы программы)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий-предметных)	Формы и методы оценки
Раздел 1. Легкая атлетика.	Совершенствует индивидуальную технику соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполняет легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности. Проявляет качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включает л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Тесты, контрольные нормативы.
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности.	Тесты, контрольные нормативы.
Раздел 3. Лыжная подготовка.	Владеет техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодолевает подъемы и препятствия; выполнять переход схода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни. Разбирается в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знает правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умеет оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	Тесты, контрольные нормативы.
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Использует средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Осуществляет контроль за состоянием здоровья. Использует современные методики дыхательной гимнастики. Заполняет дневник самоконтроля. Осуществляет контроль за состоянием здоровья (в динамике). Оказывает первую медицинскую помощь при травмах.	Тесты, контрольные нормативы.
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Тесты, контрольные нормативы.