

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА**

ОУП.06. Физическая культура

Профессия 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и  
ремонту машинно-тракторного парка

**2022 г.**

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. с учетом требований ФГОС СПО от 2 августа 2013 г. №709 по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

Разработчик:

Щедров Константин Сергеевич – преподаватель первой категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК  
Протокол № 1 от «28» 08 2022г.  
Председатель ЦК Щедров

Утверждаю:  
Зам. директора по УПР  
ГАПОУ Тюменской области  
«Ишимский многопрофильный техникум»  
Осипенко /Н.В. Осипенко/  
«28» 08 2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>16</b>

# **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 профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

## **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 профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка. Профиль получаемого профессионального образования – технический. 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, рече двигательных 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка</b>	171
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	169
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет (1,2,3,4 семестры)</b>	

## 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	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>			<b>2</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	2	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12	ЛР 1
	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельности.	1			
	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			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<b>31</b>		
<b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	5	МР 1, МР 2, МР 9 УУД П5, УУД П6, УУД П7	ЛР 9
	1.3.1	Беговые упражнения	2			
	1.3.2	Бег из различных исходных положений	2			
	1.3.3	Бег 30м.	2			
	1.3.4	Бег 100м.	2			
	1.3.5	Челночный бег	2			
<b>Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	8	МР 1, МР 2, МР 9 УУД П5, УУД П6, УУД П7	ЛР 9
	1.4.1	Бег с изменением направления движения	2			
	1.4.2	Бег с преодолением простейших препятствий	2			
	1.4.3	длительный бег в равномерном темпе	2			
	1.4.4	Бег 500м, 1000м	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			
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>			



<b>Силовая подготовка</b>	1.5.1	Подтягивание	2	6	МР 1, МР 2, МР 9 УУД П5, УУД П6, УУД П7	ЛР 9
	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			
<b>Тема 1.6. Прыжок в длину</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	3	МР 1, МР 2, МР 9 УУД П5, УУД П6, УУД П7	ЛР 9
	1.6.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления	2			
	1.6.2	Прыжки через скакалку, скамейку	2			
	1.6.3	Прыжок в длину с места	2			
<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная подготовка</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	7	МР 1, МР 2, МР 9 УУД П5, УУД П6, УУД П7	ЛР 9
	1.7.1	Прыжки через скакалку	2			
	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			
<b>Тема 1.8 Контрольный норматив</b>	Бег на короткие дистанции, метание гранаты, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега		3	2		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>			<b>28</b>		
<b>Тема 2.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	1	МР 1, МР 2, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р5, УУД Р7	ЛР 9
	2.1.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов.	1			
	2.1.2	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	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			

<b>Тема 2.2. Техника игры в нападении</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	6	МР 1, МР 2, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р5, УУД Р7	ЛР 9
	2.2.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям	2			
	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			
	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			
<b>Тема 2.3. Техника игры в защите</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	7	МР 1, МР 2, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р5, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	ЛР 9
	2.3.1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	2			
	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	3			
<b>Тема 2.4. Учебно- тренировочная игра</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	12	МР 1, МР 2, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р5, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	ЛР 9
	2.4.1	Упражнения по технике и тактике	3			
	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			
<b>Тема 2.5.Контрольный норматив</b>	По подаче мяча, по приему мяча			2		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Баскетбол</b>			<b>41</b>		
<b>Тема 3.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	2		

<b>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики</b>	3.1.1	Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	3		MP 1, MP 2, MP 9, УУД P1, УУД P2, УУД P3, УУД P5, УУД P7 УУД K1, УУД K2, УУД K3	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			
<b>Тема 3.2. Техника перемещений</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	6		
	3.2.1	Стойки, перемещения и остановки	2		MP 1, MP 2, MP 9, УУД P1, УУД P2, УУД P3, УУД P5, УУД P7 УУД K1, УУД K2, УУД K3	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				
<b>Тема 3.3. Ловля и передачи мяча</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	5		
	3.3.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении	2		MP 1, MP 2, MP 9, УУД P1, УУД P2, УУД P3, УУД P5, УУД P7 УУД K1, УУД K2, УУД K3	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			
<b>Тема 3.4. Ведение мяча</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	4		
	3.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2		MP 1, MP 9, УУД P1, УУД P2, УУД P3, УУД P7 УУД K1, УУД K2, УУД K3	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			
<b>Тема 3.5. Бросок мяча</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	5		

	3.5.1	Бросок двумя руками от груди с места	2		МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	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			
<b>Тема 3.6. Техника овладения мячом</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	4		
	3.6.1	Вырывание мяча	3		МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	ЛР 9
	3.6.2	Выбивание мяча (при ведении)	3			
	3.6.3	Перехват мяча (при передаче)	3			
<b>Тема 3.7. Техника нападения и техника защиты</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	7		
	3.7.1	Техника нападения	3		МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	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			
<b>Тема 3.8. Учебно- тренировочные игры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	6		
	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		МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	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			

<b>Тема 3.9 Контрольный норматив</b>	Бросок со штрафной линии, бросок с двух шагов		3	2		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>			<b>21</b>		
<b>Тема 4.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	2	МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	4.1.1	Методика составления и проведения комплексов упражнений	1			
	4.1.2	Планирование индивидуальной нагрузки	1			
	4.1.3	Самоконтроль	1			
<b>Тема 4.2. Развитие силовых качеств</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	4	МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	4.1.1	Упражнения с гантелями	2			
	4.1.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса	2			
	4.1.3	Статические упражнения.	2			
<b>Тема 4.3. Развитие силовой выносливости</b>	Содержание учебного материала		<i>Уровень освоения</i>	4		
	4.3.1	Жим штанги лёжа	2			
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	2			
<b>Тема 4.4. Комплексное развитие мышц</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	9	МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	ЛР 1, ЛР 9
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса	2			
	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			
<b>Тема 4.5. Контрольные нормативы</b>	Подъем с переворотом, подтягивание, подъем туловища за минуту (пресс)			2		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			<b>48</b>		

Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		Уровень освоения	4	Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	ЛР 9
	5.1.1	Классические ходы	2			
	5.1.2	Коньковый ход	2			
	5.1.3	Переходы с одного хода на другой ход	2			
	5.1.4	Дистанция 3000метров	2			
Тема 5.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		Уровень освоения	9	МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7	ЛР 9
	5.2.1	Разновидности подъемов	3			
	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		Уровень освоения	14	МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	ЛР 9
	5.3.1	Классическая ходьба 3000м	3			
	5.3.2	Коньковая ходьба 3000м				
	5.3.3	Свободный стиль 5000м	3			
	5.3.4	Дистанция 3000м без палочек	3			
	5.3.5	Эстафеты 4Х1000м	3			
	5.3.6	Силовые упражнения	3			
	5.3.7	Зимние подвижные игры	3			
Тема 5.4. Совершенствова ние освоения техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	Содержание учебного материала		Уровень освоения	20	МР 1, МР 9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, 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			
Тема 5.5. Контрольный норматив	Бег 2000 м. свободным ходом, спуски, подъемы.		3	1		
Всего:				171		
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета				2		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

##### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура требует 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 тенистый.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно - наглядные пособия:

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

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. -М.: Издательский центр «Академия»,2014.

**Дополнительная литература:**

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп— Кострома, 2017.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью :учеб. пособие под ред. Н. Ф. Басова — 3-еизд.— М., 2018.

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).

#### 4.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения (разделы программы)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий-предметных)	Формы и методы оценки
Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>	Работа с текстом
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	Контрольные нормативы
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	Контрольные нормативы
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	Контрольные нормативы
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>	Контрольные нормативы
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,</li> </ul>	Контрольные нормативы



	готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	---	--