

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

Профессия 38.01.02 Продавец контролер-кассир

2022 г.

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 с учётом требований ФГОС СПО от 02.08.2013 г. № 723 по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

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 Осипенко

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»
Осипенко /Н.В. Осипенко/
«31» 08 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

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 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

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 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

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

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
Раздел 1.	Теоретическая часть			2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		Уровень освоения	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			
Раздел 2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			31		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		Уровень освоения	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			
Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала		Уровень освоения	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			
Тема 1.5.	Содержание учебного материала		Уровень освоения			

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

Тема 2.2. Техника игры в нападении	<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	
	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			
Тема 2.3. Техника игры в защите	<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			
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	<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			
Тема 2.5.Контрольный норматив	По подаче мяча, по приему мяча			2		
Раздел 4.	Баскетбол			41		
Тема 3.1.	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	2		

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	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 Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р5, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	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	<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 Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р5, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	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				
Тема 3.3. Ловля и передачи мяча	<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 Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р5, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	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	<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 Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р7 УУД К1, УУД К2, УУД К3	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	<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			
Тема 3.6. Техника овладения мячом	<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			
Тема 3.7. Техника нападения и техника защиты	<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			
Тема 3.8. Учебно- тренировочные игры	<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			

Тема 3.9 Контрольный норматив	Бросок со штрафной линии, бросок с двух шагов		3	2		
Раздел 5.	Гимнастика			21		
Тема 4.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	<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			
Тема 4.2. Развитие силовых качеств	<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			
Тема 4.3. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала		Уровень освоения	4		
	4.3.1	Жим штанги лёжа	2			
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	2			
Тема 4.4. Комплексное развитие мышц	<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 тренажёре	2			
Тема 4.5. Контрольные нормативы	Подъём с переворотом, подтягивание, подъём туловища за минуту (пресс)			2		
Раздел 6.	Лыжная подготовка			48		

Тема 5.1. Техника лыжных ходов	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	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	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	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	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	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. Совершенствование освоения техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>Уровень освоения</i>	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.			1		
Всего:			3	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:

Башаева А.А. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. -М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320

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-е изд.— М., 2018.

Интернет-ресурсы: Должна быть активная ссылка как пример <http://etymolog.ruslang.ru/www.minstm.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
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"> – 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; 	Работа с текстом
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – 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). 	Контрольные нормативы
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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). 	Контрольные нормативы
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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). 	Контрольные нормативы
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	Контрольные нормативы
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – 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 и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, 	Контрольные нормативы

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