

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


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 02 августа 2013 года № 723 по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир; на основании примерной программы предмета, утвержденной Протокол 3 от 21 мая 2015 г.

Разработчик:

Сухарев Иван Викторович – преподаватель первой категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от « 31 » августа 2021г.
Председатель ЦК 

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	18

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 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

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

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:

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 учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	169
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
Выполнение упражнений	49
Бег, ходьба	24
Планирование нагрузки	2
Игры, эстафеты	10
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура I курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	УУД	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2		3	4		
Раздел 1.	Легкая атлетика		14			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала					
Инструктаж по технике безопасности	1.1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	ЛР 11	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала					
Бег на короткие дистанции	1.2.1.	Бег 100м.	2	2	МР1, УУД Р7, УУД К1	ЛР 9
	1.2.2.	Челночный бег	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		1			
Тема 1.3. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала					
	1.3.1	Бег 500м, 1000м	2	2	ЛР12, УУД Р1	ЛР 9
	1.3.2	Эстафетный бег	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.		1			
Тема 1.4. Силовая подготовка	Содержание учебного материала					
	1.4.1	Подтягивание	1	2	МР 5, УУД Р1	ЛР 1
	1.4.2	Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.		2			
Тема 1.5. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала					
	1.5.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления	1	2	МР 2, УУД Р2, УУД Р5	ЛР 9
	1.5.2	Прыжок в длину с места	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.		1			
Тема 1.6. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала					
	1.6.1	Прыжки через скакалку	1	2	УУД П5, УУД К1	ЛР 1
	1.6.2	Преодоление полосы препятствий	1	2		

	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения	2			
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика	20			
Тема 2.1	Содержание учебного материала				
Методика составления и проведения самостоятельных занятий	2.1.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях атлетическая гимнастика.	1	1	ЛР 11, МР 9, УУД Р3	
	2.1.2. Планирование индивидуальной нагрузки.	1	1		
	Содержание учебного материала				
Тема 2.2 Развитие силовых качеств	2.2.1 Упражнения с преодолением собственного веса(отжимание, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	2	2	МР 1, УУД П7	ЛР 1
	2.2.2 Статические упражнения	2	2		
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений, упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 сек. поднимание ног в угол.	3			
	Содержание учебного материала				
Тема 2.3 Развитие силовой выносливости	2.3.1 Подъем гири 16 кг. По длинному и короткому циклу	3	2	ЛР 12, УУД Р3	ЛР 1
	2.3.2 Жим штанги лежа	3	2		
	Самостоятельная работа: упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседание, отжимание, прыжки через скакалку.	3			
	Содержание учебного материала				
Тема 2.4 Комплексное развитие мышц	2.4.1 Упражнения для брюшного пресса	2	2	МР 1, УУД К3	
	2.4.2 Упражнение на гибкость, растяжка	2	2		
	2.4.3 Упражнения на беговой дорожке				
	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, отжимание, подтягивание.	4	2		
	Содержание учебного материала				
Тема 2.5 Обработка контрольных нормативов	2.5.1 Подтягивание	1	2	МР2, УУД Р7	ЛР 1
	2.5.2 Отжимание	1	2		
Раздел 3.	Волейбол	22			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала				
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	3.1.1 Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	1	1	ЛР 11, МР 9, УУД П5	
	3.1.2 Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
	Содержание учебного материала				
Тема 3.2 Техника игры в нападении	3.2.1 Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	1	2	УУД Р2, УУД Р5, УУД К2	ЛР 9
	3.2.2 Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны	2	2		

	3.2.3	Верхняя, нижняя, прямая подачи	1	2		
	3.2.4	Нападающий удар	2	2		
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		4			
Тема 3.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала				ЛР 8, МР 2, УУД П5	ЛР 9
	3.3.1	Приём мяча после подачи	1	2		
	3.3.2	Блокирование	2	2		
	3.3.3	Защита «углом вперед»	2	2		
	3.3.4	Защита «углом назад»	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.		4			
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала				МР 2, УУД К2, УУД К3,	ЛР 9
	3.4.1	Командные тактические действия в нападении	2	3		
	3.4.2	Тактические действия в защите	2	3		
	3.4.3	Правила игры в волейбол, судейство	1	2		
	3.4.4	Зачетная игра в волейбол	2			
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра		3			
Раздел 4.	Баскетбол		20			
Тема 4.1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала				ЛР 11, МР 1, УУД Р2	
	4.1.1	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1	3		
	4.1.2	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	3		
Тема 4.2. Техника перемещений	Содержание учебного материала				УУД Р1, УУД Р5, УУД К3	ЛР 9
	4.2.1	Стойки, перемещения и остановки	1	2		
	4.2.2	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад. Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите		2			
Тема 4.3. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала				УУД Р3, УУД	ЛР 9
	4.3.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в	1	2		

		движении			П5, УУД К2	
	4.3.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)	1	2		
		Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекачивание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка	1			
Тема 4.4. Ведение мяча		Содержание учебного материала				
	4.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	1	2	ЛР 8, МР 1, УУД К3	ЛР 9
	4.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	2		
		Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».	2			
Тема 4.5. Бросок мяча		Содержание учебного материала				
	4.5.1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	2	УУД Р7, УУД К2	ЛР 9
	4.5.2	Штрафной бросок	1	2		
		Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.	2			
Тема 4.6. Техника овладения мячом		Содержание учебного материала				
	4.6.1	Вырывание мяча	1	3	МР 2, УУД Р1, УУД П7	ЛР 9
	4.6.2	Выбивание мяча (при ведении)	1	3		
		Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	1			
Тема 4.7. Техника нападения и техника защиты		Содержание учебного материала				
	4.7.1	Техника нападения	2	3	ЛР 3, МР 2, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	4.7.2	Техники защиты	2	3		
	4.7.3	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты	2	3		
		Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	1			
Тема 4.8. Учебно-тренировочные игры		Содержание учебного материала				
	4.8.1	Зачетная игра в баскетбол	2	3	ЛР 12, УУД К1, УУД К2	
		Самостоятельная работа обучающихся: освоение методики судейства по баскетболу.	1			
Зачет по разделам			2			
ВСЕГО:			78			

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	УУД	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2		3	4		
Раздел 1.	Легкая атлетика		18			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		1		ЛР 8, ЛР 11, МР 9,	
	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		
	1.1.4.	Инструктаж по технике безопасности		1		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		1		МР 1, УУД Р1	
	1.2.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1		
	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		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала				МР1, УУД Р7, УУД К1	
	1.3.1.	бег100м.	2	2		ЛР 9
	1.3.2.	челночный бег	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		2			
Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала				ЛР12, УУД Р1	ЛР 9
	1.4.1	Бег 500м, 1000м	2	2		
	1.4.2	Передача и приём эстафетной палочки в беге	1	2		
	1.4.3	Эстафетный бег	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.		1			
Тема 1.5.	Содержание учебного материала					

Силовая подготовка	1.5.1.	Подтягивание	1	2	MP 5, УУД P1	ЛР 1
	1.5.2	Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.		2			
Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала					
	1.6.1	Упражнения для овладения техникой разбега, толчка, приземления	2	2	MP 2, УУД P2, УУД P5	ЛР 9
	1.6.2	Прыжок в длину с места	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ног с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.		2			
Тема 1.7. Профессионально- прикладная подготовка	Содержание учебного материала					
	1.7.1	Прыжки через скакалку	1	2	УУД П5, УУД К1	ЛР 1
	1.7.2	Преодоление полосы препятствий	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения		2			
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика		20			
Тема 2.1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий	Содержание учебного материала					
	2.1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях атлетическая гимнастика.	1	1	ЛР 11, MP 9, УУД P3	
	2.1.2.	Планирование индивидуальной нагрузки.	1	1		
Тема 2.2 Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала					
	2.2.1	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимание, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	2	2	MP 1, УУД П7	ЛР 1
	2.2.2	Статические упражнения	2	2		
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений, упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 сек. поднимание ног в угол.		3			
Тема 2.3 Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала					
	2.3.1	Жим штанги лежа	3	2	ЛР 12, УУД P3	
	2.3.2	Подъем гири 16 кг. По длинному и короткому циклу	3	2		
	Самостоятельная работа: упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседание, отжимание, прыжки через скакалку.		3			
Тема 2.4 Комплексное развитие мышц	Содержание учебного материала					
	2.4.1	Упражнения для брюшного пресса	2	2	MP 1, УУД К3	ЛР 1
	2.4.2	Упражнения на гибкость, растяжка	2	2		
	2.4.3	Упражнения на беговой дорожке	2	2		

	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, отжимание, подтягивание.		4			
Тема 2.5 Обработка контрольных нормативов	Содержание учебного материала					
	2.5.1	Подтягивание	1	2	MP2, УУД P7	ЛР 1
	2.5.2	Отжимание	1	2		
Раздел 3.	Волейбол		27			
Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Содержание учебного материала					
	3.1.1	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	1	1	ЛР 11, MP 9, УУД П5	
	3.1.2	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
Тема 3.2 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала					
	3.2.1	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	1	2	УУД P2, УУД P5, УУД K2	ЛР 9
	3.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны	1	2		
	3.2.3	Верхняя, нижняя, прямая подачи	2	2		
	3.2.4	Нападающий удар	2	2		
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		4			
	Содержание учебного материала					
Тема 3.3. Техника игры в защите	3.3.1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	3	2	ЛР 8, MP 2, УУД П5	ЛР 9
	3.3.2	Приём мяча после подачи	2	2		
	3.3.3	Блокирование	2	2		
	3.3.4	Подвижные игры	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.		4			
	Содержание учебного материала					
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	3.4.1	Командные тактические действия в нападении	3	3	MP 2, УУД K2, УУД K3,	ЛР 9
	3.4.2	Тактические действия в защите	3	3		
	3.4.3	Правила игры в волейбол, судейство	2	2		
	3.4.4	Учебная игра в волейбол	2	2		
	Самостоятельная работа: подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		5			
	Содержание учебного материала					

	Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра					
Раздел 4.	Баскетбол		26			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала					
Составление и проведение комплексов утренней и производственной гимнастики	4.1.1	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1	3	ЛР 11, МР 1, УУД Р2	
	4.1.2	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	3		
Тема 4.2. Техника перемещений	Содержание учебного материала					
	4.2.1	Стойки, перемещения и остановки	1	2	УУД Р1, УУД Р5, УУД К3	ЛР 9
	4.2.2	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад. Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите		2			
Тема 4.3. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала					
	4.3.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении	1	2	УУД Р3, УУД П5, УУД К2	ЛР 9
	4.3.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)	1	2		
	Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка		2			
Тема 4.4. Ведение мяча	Содержание учебного материала					
	4.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	1	2	ЛР 8, МР 1, УУД К3	ЛР 9
	4.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	2		
	4.4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	2		
	4.4.4	Ведение мяча с последующей остановкой	1	2		
	Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».		2			
Тема 4.5. Бросок мяча	Содержание учебного материала					
	4.5.1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	2	УУД Р7, УУД К2	ЛР 9
	4.5.2	Штрафной бросок	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.		2			

Тема 4.6. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала					
	4.6.1	Вырывание мяча	1	3	МР 2, УУД Р1, УУД П7	ЛР 9
	4.6.2	Выбивание мяча (при ведении)	1	3		
	Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику		2			
Тема 4.7. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала					
	4.7.1	Техника нападения	2	3	ЛР 3, МР 2, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	4.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом	1	3		
	4.7.3	Техники защиты	2	3		
	4.7.4	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва	1	3		
	4.7.5	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты	2	3		
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.		2			
Тема 4.8. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала					
	4.8.1	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников	1	3	ЛР 12, УУД К1, УУД К2	ЛР 9
	4.8.2	Учебная-тренировочная игра	2	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: освоение методики судейства по баскетболу.		1			
Дифференцированный зачет			2			
	ВСЕГО:		171			
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета						

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- Беговая дорожка
- Велоэргометр с вертикальной насадкой
- Велоэргометр с горизонтальной насадкой
- Виброплатформа
- Водонагреватель
- Гребной тренажер
- Десяти позиционная станция
- Жим ногами
- Комбинированный станок грузоблочный
- Перекладина
- Сетка волейбольная
- Спин-байка профессиональная
- Тренажер для отводящих приводящих мышц бедра
- Теннисный стол
- Элептик энергозависимый
- Стойка под блины
- Скамья регулируемая
- Скамья для жима под углом
- Скамья для жима горизонт
- Скамейка
- Сетка баскетбольная
- Планка для прыжков
- Перекладина
- Матрац гимнастический
- Копье
- Канат
- Диски
- Гриф тренировочный
- Гриф олимпийский
- Гриф гантельный
- Гриф W-образный
- Граната
- Гиря
- Блины грузовые: диски 5 кг
- Блины грузовые: диски 10 кг
- Блины грузовые: диски 15 кг
- Блины грузовые: диски 2.5 кг
- Блины грузовые: диски 25 кг
- Блины грузовые: диски 20 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи мини-футбольные
- Мячи футбольные

- Форма спортивная
- Лыжи
- Ботинки лыжные
- Палки лыжные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 304 с.

Дополнительные источники:

2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

Электронные ресурсы:

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова

http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf

4. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>

5. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;

6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.openedu.ru;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	Оценка результатов выполнения практических заданий
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	<ul style="list-style-type: none"> – перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма 	Тестирование