

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

ОУП.06. Физическая культура

Профессия 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир

2020 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 02.08.2013 г № 723 по профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир; на основании примерной программы предмета, утвержденной Протокол 3 от 25 мая 2017 г.

Разработчик:

Кайков Виталий Леонидович – преподаватель ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от «31» 08 2020г.
Председатель ЦК Осипенко

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»
Осипенко /Н.В. Осипенко/
«31» 08 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

1. общая характеристика программы предмета ОУП.06. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной предмета ОУП. 06. Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир на базе основного общего образования.

1.2. Место предмета в структуре образовательной программы СПО:

Рабочая программа предмета ОУП.06.Физическая культура входит в обязательную часть общеобразовательного цикла программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

1.3. Результаты освоения предмета:

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

Личностных:

ЛР 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебного предмета ОУП.06. Физическая культура и виды учебной нагрузки

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
теоретических	2
практических	167
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Количество часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код ЛР реализации программы воспитания
Введение.	Содержание учебного материала				
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта.	2	2	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение презентации, подготовка сообщений.	3	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	18			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 1 Старт и стартовый разгон бегуна	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 2 Бег на короткие дистанции: 30 м. 60 м.	1	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 3 Беговые упражнения	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 4 Бег из различных исходных положений	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 5 Бег 100 м	1	3	УУД П5, П6, П7	
	Практическое занятие 6 Передача и прием эстафетной палочки в беге	1	3	УУД К1, К2, К3	
	Практическое занятие 7 Эстафетный бег 100 метров	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 8 Бег с изменением направления движения	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 9 Бег с преодолением простейших препятствий	1	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 10 Длительный бег в равномерном темпе	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 11 Бег 500 м , 1000 м	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	

	Практическое занятие 12 Бег 3000 м	1	3	УУД П5, П6, П7	
	Самостоятельная работа: длительный бег в равномерном темпе	3	3	УУД К1, К2, К3	
Тема 1.3. Прыжки в высоту с разбега	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 13 Прыжки в высоту способом ножницы	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 14 Совершенствование техники прыжка	2	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 15 Прыжок в высоту с разбега	2	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Самостоятельная работа: прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок, маховые движения ногой и использованием стены, сочетание маха с отталкиванием.	3	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	
Раздел 2	Гимнастика	29			
Тема 2.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 16 Упражнения в парах	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 17 Упражнения с гимнастическими палками	1	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 18 Упражнения с набивными мячами	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 19 Упражнения с гантелями	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 20 Упражнения у гимнастической стенки	1	3	УУД П5, П6, П7	
	Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки.	4	3	УУД К1, К2, К3	
Тема 2.2. Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 21 Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 22 Строевые упражнения	4	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 23 Игры и эстафеты	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 24 Специальные упражнения	1	3	УУД П5, П6, П7	

	Практическое занятие 25 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики	1	3	УУД К1, К2, К3	
	Практическое занятие 26 Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения	1	3	МР 1,2, 9	
	Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание	3	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 27 Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 28 Переворот в сторону, «боком»	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 29 Стойка на лопатках, на голове, и руках	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 30 Акробатические соединения	2	3	УУД П5, П6, П7	
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики	4	3	УУД К1, К2, К3	
Тема 2.4. Опорный прыжок	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 31 Козел в ширину, прыжок ноги врозь	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 32 Конь в длину, ноги врозь	1	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 33 Козел в ширину, согнув ноги	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 34 Опорный прыжок	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги	4	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	
Тема 2.5. Упражнения на гимнастическом бревне	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 35 Выполнение элементов на гимнастическом бревне	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12	

	Практическое занятие 36 Соединение элементов в комбинации, их выполнение	2	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 37 Отжимание	2	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Самостоятельная работа: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола, отжимание с хлопками. Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола.	4	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	
Раздел 3	Лыжная подготовка	26			
Тема 3.1. Одновременные и попеременные хода	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 38 Техника выполнения ходов: скользящий шаг,	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 39 Одновременный бесшажный ход.	1		МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 40 Одновременный одношажный ход.	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 41 Одновременный двухшажный ход.	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 42 Переменный двухшажный ход.	1	3	УУД П5, П6, П7	
	Практическое занятие 43 Переменный четырехшажный ход.	1	3	УУД К1, К2, К3	
	Практическое занятие 44 Коньковый ход.	3	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 45 Лыжные гонки 3 км	1	3	УУД К1, К2, К3	
Тема 3.2. Переходы с хода на ход	Содержание материала				
	Практическое занятие 46 Переход с одновременных ходов на попеременный.	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 47 Переход с поперечных на одновременный.	1	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 48 Переходы с хода на ход	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Самостоятельная работа: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни	3	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	
Тема 3.3. Спуски, подъемы, торможения	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 49 Спуски в основной стойке, низкой, средней.	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12	

	Практическое занятие 50 Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой.	2	3	МР 1,2, 9 УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 51 Повороты переступанием, из упора, махом.	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 52 Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием.	1	3	УУД П5, П6, П7	
	Практическое занятие 53 Спуски, подъемы, торможения, повороты.	1	3	УУД К1, К2, К3	
	Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений	3	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
Тема 3.4. Конькобежный ход.	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 54 Конькобежный шаг на равнине.	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 55 Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками.	2	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 56 Прохождение дистанции коньковым ходом.	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок	3	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	
Раздел 4.	Баскетбол	12			
Тема 4.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 57 Стойки, перемещения и остановки	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 58 Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки.	1	3	МР 1,2, 9 УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 59 Остановка в два шага, остановка прыжком	1	3	УУД П5, П6, П7	
	Практическое занятие 60 Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1	3	УУД К1, К2, К3	
	Практическое занятие 61 Повороты: вперед, назад.	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 62 Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите.	1	3	МР 1,2, 9 УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Самостоятельная работа: обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Повороты: вперед, назад.	4	3	УУД К1, К2, К3	

Тема 4.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 63 Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 64 Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	
	Практическое занятие 65 Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	3	УУД П5, П6, П7	
	Практическое занятие 66 Ведение мяча с последующей остановкой	1	3	УУД К1, К2, К3	
	Практическое занятие 67 Ведение мяча	1	3	УУД К1, К2, К3	
	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».	4	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	
Раздел 5	Волейбол	12			
Тема 5.1. Стойки, перемещения, подачи, приемы и передачи	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 68 Основная, устойчивая, бег, стойки и передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 69 Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, бедро, спину.	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	
	Практическое занятие 70 Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад.	1	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	
	Практическое занятие 71 Стойки, перемещения, подачи, приемы и передачи.	1	3	МР 1,2, 9	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, 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	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	
Тема 5.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 72 Упражнения по технике для обучения стойками и перемещениями.	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	

	Практическое занятие 73 Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед над собой, назад(по длине: длинные, короткие, по высоте траекторий высокие, средние, низкие)	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7 УУД П5, П6, П7	
	Практическое занятие 74 Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны.	1	3	УУД К1, К2, К3	
	Практическое занятие 75 Верхняя, нижняя прямая подачи.	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 76 Нападающий удар.	1	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 77 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести.	1	3	МР 1,2, 9 ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 78 Техника игры в нападении.	2	3	УУД П5, П6, П7	
	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	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7 УУД П5, П6, П7	
Раздел 6	Легкая атлетика	18			
Тема 6.1. Прыжки в длину	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 79 Прыжки в длину с места	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 80 Прыжки в длину с разбега	2	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 81 Тройной прыжок	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Самостоятельная работа: прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места	3	3	УУД П5, П6, П7	
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 82 Старт и стартовый разгон бегуна	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	
	Практическое занятие 83 Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м.	1	3	МР 1,2, 9	
	Практическое занятие 84 Беговые упражнения	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	
	Практическое занятие 85 Бег из различных исходных положений	1	3	МР 1,2, 9	
	Дифференцированный зачет	1	3		

	Практическое занятие 86 Бег 100 м	1	3	УУД П5, П6, П7	ЛР 9
	Практическое занятие 87 Передача и приём эстафетной палочки в беге	1	3	УУД К1, К2, К3	ЛР 9
	Практическое занятие 88 Эстафетный бег	1	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 89 Челночный бег 3x10 м.	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12	ЛР 9
Тема 6.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала				
	Практическое занятие 90 Бег с изменением направления движения	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	ЛР 9
	Практическое занятие 91 Бег с преодолением простейших препятствий	1	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 92 Длительный бег в равномерном темпе	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	ЛР 9
	Практическое занятие 93 Бег 500 м, 1000 м.	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	ЛР 9
	Практическое занятие 94 Бег 2000 м, 3000 м.	1	3	УУД П5, П6, П7	ЛР 9
	Самостоятельная работа: длительный бег в равномерном темпе	3	3	УУД К1, К2, К3	ЛР 9
Раздел 7	Баскетбол	15			
Тема 7.1. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 95 Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 96 Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	ЛР 9
	Практическое занятие 97 Ловля и передача мяча с отскоком от пола	1	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	ЛР 9
	Практическое занятие 98 Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	ЛР 9
	Практическое занятие 99 Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)	1	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	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	4	3	МР 1,2, 9	ЛР 9

Тема 7.2. Бросок мяча	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 100 Бросок двумя руками от груди с места	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	ЛР 9
	Практическое занятие 101 Бросок одной рукой от плеча с места	1	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 102 Штрафной бросок	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	ЛР 9
	Практическое занятие 103 Бросок в прыжке с места, после ведения	1	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.	3	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	ЛР 9
Тема 7.3. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 104 Техника нападения. Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 105 Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	ЛР 9
	Практическое занятие 106 Техники защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва	1	3	УУД П5, П6, П7 УУД К1, К2, К3	ЛР 9
	Практическое занятие 107 Групповые действия: взаимодействие двух игроков	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	ЛР 9
	Практическое занятие 108 Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	ЛР 9
	Практическое занятие 109 Учебная игра в баскетбол	1	3	ЛР 7, 8, 11, 12	ЛР 9
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	4	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	ЛР 9
Раздел 8	Волейбол	13			
Тема 8.1. Техника игры в защите	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 110 Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа.	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 111 Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны.	2	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	ЛР 9
	Практическое занятие 112 Приём мяча после подачи.	2	3	УУД П5, П6, П7	ЛР 9

	Практическое занятие 113 Блокирование.	1	3	УУД К1, К2, К3	ЛР 9
	Практическое занятие 114 Командные тактические действия.	2	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 115 Техника игры в защите.	2	3	УУД П5, П6, П7	ЛР 9
	Практическое занятие 116 Учебная игра.	2	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	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	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	ЛР 9
Раздел 9	Лыжная подготовка	8			
Тема 9.1. Элементы тактики лыжных гонок.	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 117 Прохождение дистанции коньковым ходом.	2	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	ЛР 9
	Практическое занятие 118 Распределение сил на дистанции.	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12	ЛР 9
	Практическое занятие 119 Лидирование и обгон, финиширование.	1	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 120 Прохождение дистанции 5-10 км.	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	ЛР 9
	Практическое занятие 121 Основные элементы тактики лыжных гонок.	1	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	ЛР 9
	Практическое занятие 122 Лыжные гонки 3 км.	1	3	УУД П5, П6, П7	ЛР 9
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10 км с применением техники лыжных ходов.	3	3	УУД К1, К2, К3	ЛР 9
Раздел 10	Атлетическая гимнастика	16			
Тема 10.1. Методика составления и проведения	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 123 Методика составления и проведения комплексов упражнений	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	ЛР 9
	Практическое занятие 124 Планирование индивидуальной нагрузки	2	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5	ЛР 9
Тема 10.2. Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 125 Упражнения с гантелями	2	3	УУД П5, П6, П7	ЛР 9

	Практическое занятие 126 Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	2	3	УУД К1, К2, К3	ЛР 9
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений, упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом вовнутрь, поднятие туловища в сед за 30, 60 секунд, поднятие ног в угол, подтягивание ног к груди.	4	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	ЛР 9
Тема 10.3. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 127 Жим штанги лёжа	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12	ЛР 9
	Практическое занятие 128 Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	2	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.	2	3	УУД Р1, Р2, Р3, Р5, Р7	ЛР 9
Тема 10.4. Комплексное развитие мышц	Содержание учебного материала.				
	Практическое занятие 129 Упражнения для мышц плечевого пояса	2	3	УУД К1, К2, К3	ЛР 9
	Практическое занятие 130 Становая тяга	2	3	МР 1,2, 9	ЛР 9
	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднятие ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	2	3	ЛР 7, 8, 11, 12 МР 1,2, 9	ЛР 9
	Дифференцированный зачет	1	3		
	Максимальная учебная нагрузка	256			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ОУП.06. Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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 комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт;
- велоэргометр – 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- канат
- конь
- козел
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- лыжный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

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 /– 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с

Дополнительные источники:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической культуре» для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.fcior.edu.ru;
9. Министерство образования Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал «Российский общеобразовательный портал». – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. – Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». – Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. – Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения (разделы программы)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий-предметных)	Формы и методы оценки
Введение.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Подготовка сообщений
Раздел 1, раздел 6. Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов: 30 м., 100 м., 3000 м., метание гранаты 700 г., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
Раздел 2. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Сдача рапорта; техника выполнения кувырков вперед, назад; техника выполнения акробатических соединений; опорный прыжок через гимнастического козла, коня; подтягивание на высокой перекладине; поднимание ног на перекладине; техника выполнения соскоков с перекладины.
Раздел 3, раздел 9. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	Техника выполнения одновременных ходов; техника выполнения попеременных ходов; техника выполнения конькового хода; техника выполнения подъемов и спусков; лыжные гонки 3 км.; лыжные гонки 5 км.
Раздел 4, раздел 5, раздел 7, раздел 8. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Волейбол: верхняя передача мяча; нижняя передача мяча; правила игры в волейбол; техника нападающего удара; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача. Баскетбол: ведение мяча; правила игры в баскетбол;

	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	штрафной бросок в кольцо с линии штрафного броска; передачи мяча.
Раздел 10. Атлетическая гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	Жим штанги лежа; становая сила; сед со штангой; рывок гири 16 кг; толчок двух гирь по короткому циклу; дневник самоконтроля.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	