Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0265B59E0009AD048D412C6E56492981C3
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 13.04.2021 до 13.07.2022

2021 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования «Продавец, контролёр-кассир».

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Автор: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **7**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **11**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая» культура является обязательной частью Общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии «Продавец, контролёр-кассир».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии «Продавец, контролёр-кассир». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской федерации № 486 от 12.05.2014 г., 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения, письма Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе. Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 *ОК 06*	- 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 - исполнять воинскую обязанность	- 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 - в соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе".

.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Объем образовательной программы учебной дисциплины	171
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	0
практические занятия	171
курсовая работа (проект)	0
контрольная работа	0
самостоятельная работа	85
Итоговая аттестация	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**16**	*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1.Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров».	2	
	2.Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров»	2	
	3.Практическое занятие. «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м»	2	
	4.Практическое занятие. «Бег 100 метров» Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью»	2	
	5.Практическое занятие. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	6.Практическое занятие. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	7.Практическое занятие. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	2	
	8.Практическое занятие. «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование». Совершенствование техники метание гранаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**	
	1.Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции и финиширования на короткой дистанции	2	
	2. Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на средние дистанции 400м.	2	
	3. Равномерный бег на дистанции 2000м (дев) и 3000 м (юн). Тактика бега на длинные дистанции.	2	
	4. Прыжок в длину «Согнув ноги». Методика разбега и отталкивание, полёт и приземлении.	2	
	5. Метание гранаты (мяча). Техника хвата гранаты (мяча), с места и разбега, бросок	2	
Спортивные подвижные игры. Тема 3. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14**	*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	9.Практическое занятие. «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	2	
	10.Практическое занятие. «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	11.Практическое занятие. «Игра по правилам». Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	2	
	12.Практическое занятие. «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	

	13.Практическое занятие. «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	14.Практическое занятие. «Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	15.Практическое занятие. «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	6. «Правила игры». «Техника безопасности игры». Техника подачи, передача, перемещения нападающий удар,	2	
	7. «Правила игры». Техника прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой.	2	
Тема 4. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**12**	*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	16.Практическое занятие. «Общеразвивающие упражнения» «Упражнения в паре с партнером». «Упражнения с гантелями»	2	
	17.Практическое занятие. «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами». Вольные акробатические упражнения на матах (стойки, кувырки и т.д.)	2	
	18.Практическое занятие. Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)	2	
	19.Практическое занятие. Совершенствование комплекса вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)	2	
	20.Практическое занятие. «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	21.Практическое занятие «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	8. Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, группировки, перекаты).	2	
	9. Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (кувырок –вперёд, назад).	2	
	10. Техника выполнения «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня»		
Тема 5. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	22. Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	23. Практическое занятие. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	24. Практическое занятие. Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках.	2	
	25. Практическое занятие. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	26. Практическое занятие. Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках. Повороты и торможение плугом и полуплугом.	2	
	27. Практическое занятие. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	28. Практическое занятие. Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	29. Практическое занятие. Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	

	30. Практическое занятие. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование тактики лыжных гонок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	*ОК 01*
	11. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника классического хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	*ОК 06*
	12. Техника свободного стиля. Одновременный-двухшажный и одношажный ход.	2	
	13. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
Тема 6. Спортивные подвижные игры. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**12**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	31.Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	32.Практическое занятие. «Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	33.Практическое занятие. «Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	34.Практическое занятие. «Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	35.Практическое занятие. «Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	36.Практическое занятие «Двухсторонняя игра по правилам баскетбола»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	14. Правила игры. Техника безопасности. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину.	2	
	15. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Техники защиты— перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Броски мяча в корзину	2	
	16. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Броски мяча в корзину	2	
Тема 7. Футбол	**Содержание учебного материала**	**6**	*ОК 04*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		*ОК 06*
	37.Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, нападающий удар, прием мяча снизу, прием мяча одной ногой с последующим нападением.		
	36.Практическое занятие «Перемещения, нападающий удара, прием мяча одной ногой с последующим нападением.	2	
	39.Практическое занятие «Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	17. Правила игры. Техника безопасности. Техника нападающий удара, прием мяча одной ногой.	2	
	18. Перемещения, нападающий удара, прием мяча одной ногой с последующим нападением. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	

Тема 2. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**	**10**	*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	40.Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование» .Бег 200м»	2	
	41.Практическое занятие. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	42.Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м»	2	
	43.Практическое занятие. «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м»	2	
	44.Практическое занятие. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	19. Техника бега на средние дистанции с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Бег 400м»	2	
	20. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши	2	
	21. Техника эстафетного бега 4 ´100 м, 4´ 400 м». Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	22. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Методика разбега и отталкивание, полёт и приземлении.	2	
Тема 3. Спортивные подвижные игры Волейбол	**Содержание учебного материала**	**8**	*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	45.Практическое занятие «Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	2	
	46.Практическое занятие «Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	2	
	47.Практическое занятие. «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	48.Практическое занятие. «Игра по правилам». Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	23. Игра по правилам. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	2	
Тема 8. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**4**	*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	49.Практическое занятие. Атлетическая гимнастика. «Упражнения на тренажёрах. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	50.Практическое занятие. Атлетическая гимнастика. «Упражнения на тренажёрах. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	24. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах на все группы мышц.	2	
	25. Атлетическая гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке(статика).	2	
Тема 2. (2 курс) Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**	**16**	*ОК 01*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

Кроссовая подготовка	51.Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров».	2	*ОК 06*
	52.Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров»	2	
	53.Практическое занятие. «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м»	2	
	54.Практическое занятие. «Бег 100 метров» Практическое занятие. «Бег по прямой с различной скоростью»	2	
	55.Практическое занятие. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	56.Практическое занятие. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
	57.Практическое занятие. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	2	
	58.Практическое занятие. «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование». Совершенствование техники метание гранаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	26. Техника прыжка в длину «Согнув ноги». Методика разбега и отталкивание, полёт и приземление.	2	
	27. Техника метания гранаты (мяча). Техника хвата гранаты(мяча), метание с места. и разбега, бросок	2	
	28. Техника метания гранаты (мяча). Техника метания гранаты(мяча) с разбега. Скрестный шаг, бросок.	2	
Тема 4. Гимнастика.	**Содержание учебного материала**	**8**	*ОК 01* *ОК 06* *ОК 08.*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	59.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения» «Упражнения в паре с партнером». «Упражнения с гантелями»	2	
	60.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами». Вольные акробатические упражнения на матах (стойки, кувырки и т.д.)	2	
	61.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами». Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)	2	
	62.Практическое занятие. «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	29. Техника выполнения «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». Разбег, набегание на мостик	2	
	30. Техника выполнения «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». Опора, толчок руками.	2	
	31. Техника безопасности. Техника выполнения «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». Полёт и приземление.		
Тема 3. Спортивные подвижные игры Волейбол	**Содержание учебного материала**	**16**	*ОК 01*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	63.Практическое занятие. «Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,.	2	
	64.Практическое занятие. «Прием мяча сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением.	2	
	65.Практическое занятие. «Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	66.Практическое занятие. «Прием мяча снизу и сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе»	2	

	67.Практическое занятие. «Блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	2	*ОК 06*
	68.Практическое занятие. Совершенствование техники. «Прием мяча снизу и сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	2	
	69.Практическое занятие «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	70.Практическое занятие. Совершенствование техники. игры. «Правила игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	32. Техника приема мяча снизу и сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе»	2	
	33. Игра по правилам». Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	2	
Тема 5. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**10**	*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	71. Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	72.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	73.Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках.	2	
	74.Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	75.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование тактики лыжных гонок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	34.Техника преодоления подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках.	2	
	35. Техника скольжения на спусках. Торможение плугом или полуплугом.	2	
	36. Техника скольжения на спусках. Повороты полуплугом.	2	
Тема 6. Спортивные подвижные игры Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**8**	*ОК 01* *ОК 06*
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	76.Практическое занятие. «Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	77.Практическое занятие. «Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	78.Практическое занятие. «Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	79.Практическое занятие. «Двухсторонняя игра по правилам баскетбола»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	37. Техника ведения, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	38. Техника броска в корзину. Броски с разных дистанций (штрафной, средние, трёхочковые)	2	

Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	80.Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 200м»		*ОК 01*
	81.Практическое занятие. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	82.Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». .Бег 400м»	2	*ОК 06*
	83.Практическое занятие. «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м»	2	*ОК 08.*
	84.Практическое занятие. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	39.Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию 400 м.	2	
	40. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 60 м.	2	
	41.Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование». Совершенствование техники метание гранаты.	2	
	42. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м. Предпрышковый стартовый разгон.	2	
	43. Техника прыжка в длину. Предпрышковый стартовый разгон, набегание, толчок, полёт и приземление.	1	
	85.Практическое занятие. Итоговое занятие по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега	2	
Курсовой проект (работа) *(не предусмотрен учебным планом)*		-	
Самостоятельная работа		***85***	
Промежуточная аттестация		**-**	
Всего:		**256**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

- легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

- лыжный инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Лыжи беговые с креплениями
2.	Палки лыжные
3.	Ботинки лыжные
4.	Мазь лыжная для различной температуры
5.	Пробки для растирания лыжной мази
6.	Шапочки лыжные
7.	Номера участников соревнований (двойные)

- оборудование и инвентарь для спортивных игр
- технические средства обучения
-методическая разработка комплекса упражнений для профилактики остеохондроза.
-методическая разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий:

1.Задания по самостоятельному выполнению комплекса гимнастических упражнений.

2.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в беге.3.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.

4.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой избранного вида метания.

5.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой игры в баскетбол.

6.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития специальной ловкости.

7.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития меткости.
8.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания быстроты перемещения.
9.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания выносливости.
10.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания ловкости.
11.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.
12.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата верхних конечностей.
13.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.
14.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования вестибулярного аппарата.
15.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно- связочного аппарата шеи.
-комплекс упражнений физкультминутки.
-комплекс упражнений для развития координационных способностей.
- карточки задания по темам: «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика», «Футбол», «Лыжная подготовка», «Средства и задачи ППФП по профессиям», «Средства закаливания», «Олимпийские игры».
- тестовые вопросы и задания:
1.Опорно-двигательная система.
2.Мышцы и ткани.
3.Нервная система.
4.Дыхательная система.
5.Контроль и самоконтроль.
6.Обмен веществ.
7.Белки и гормоны.
8.Углеводы, жиры и витамины.
9.Личная гигиена.
10.Закаливание.
11. Травмы и оказание первой помощи.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
-технические средства обучения: ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2017

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы) 1.Статьи опубликованные в журнале «Спорт в школе». Режим доступа

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<table>
<tr><th>Результаты обучения</th><th>Критерии оценки</th><th>Методы оценки</th></tr>
<tr><td>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины
личностных:
− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</td><td>Критерии оценки творческих работ (рефератов):
<u>Оценка 5(отлично):</u> работа выполнена в полном объёме с соблюдением последовательности действий, в ответе правильно и аккуратно выполнены все задания.
<u>Оценка 4(хорошо):</u> Ставится в том случае, если есть отдельные неточности, некоторые подотчеты и замечания (2-3 неточности в наличии).
<u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> Ставится если, практическая работа выполнена в объеме 1-2 заданий
<u>Оценка 2(неудовлетворительно):</u> Ставится, если обучающийся неверно сделал все задания письменной работы.</td><td>Оценка результатов творческих работ (рефератов)</td></tr>
<tr><td>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины
личностных:
− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
− формирование навыков сотрудничества со сверстниками,</td><td>Критерии оценки дифференцированного зачета

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками
<table>
<tr><th rowspan="3">№ п/п</th><th rowspan="3">Наименование упражнений</th><th colspan="5">Девушки</th><th colspan="5">Юноши</th></tr>
<tr><th colspan="10">Оценка в баллах</th></tr>
<tr><th>5</th><th>4</th><th>3</th><th>2</th><th>1</th><th>5</th><th>4</th><th>3</th><th>2</th><th>1</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Бег 100 м (сек)</td><td>16,3</td><td>17,6</td><td>18,0</td><td>18.9</td><td>19.9</td><td>13.8</td><td>14,3</td><td>14.6</td><td>14.9</td><td>15.3</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)</td><td>9,50</td><td>11,20</td><td>11.50</td><td>12.20</td><td>12.50</td><td>13.10</td><td>14,40</td><td>15.10</td><td>15,60</td><td>16.10</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Челночный бег 10×10 м (мин.сек)</td><td>29.0</td><td>30.0</td><td>31.0</td><td>32.0</td><td>33.0</td><td>25.0</td><td>27.0</td><td>28.5</td><td>30.0</td><td>31.5</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td><td>190</td><td>180</td><td>170</td><td>160</td><td>150</td><td>250</td><td>240</td><td>230</td><td>220</td><td>210</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>13</td><td>10</td><td>8</td><td>5</td><td>2</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</td><td>16</td><td>10</td><td>9</td><td>7</td><td>5</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Поднимание туловища из</td><td>40</td><td>30</td><td>20</td><td>10</td><td>5</td><td>50</td><td>40</td><td>30</td><td>20</td><td>10</td></tr>
</table></td><td>Оценка результата дифференцированного зачета</td></tr>
</table>

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных*:**

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

− 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;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

	положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)										
8.	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
10.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7	38	32	27	22	18
11.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)	7,3	8,45	9,15	19,45	20,15	-	-	-	-	-
12.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)	-	-	-	-	-	23,40	25,00	25,40	26,0	27,4
13.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5

физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − 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).		

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.). В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем. В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.