

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**

2022 г.

Рассмотрено  
на заседании МОПОД  
Протокол № 9 от 17.05.2022г.  
Председатель МОП  
В.В Дубынина.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1565 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело»
4. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, для профессиональных образовательных организаций рекомендовано федеральным государственным автономным учреждением «федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной 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. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик(и):

Тимофеев Антон Андреевич , преподаватель дисциплин общеобразовательного цикла

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР.</b>
<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина входит в профессиональный цикл ППССЗ.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Результаты	Содержание
Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>– 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;</li><li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>– приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>– 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;</li><li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li><li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li><li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– 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;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– 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;</li> </ul>
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У. 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У. 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Знать		
	З. 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	З. 2	основы здорового образа жизни;
	З. 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	З. 4	средства профилактики перенапряжения
Формируемые компетенции (если имеется)		
	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном

		языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.**

Объем образовательной нагрузки 117 часов, в том числе:

Всего занятий 117 часов:

Теоретического обучения 2 часа;

Практические занятия 115 часов;

Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>117</b>
<b>Всего занятий</b>	<b>117</b>
теоретического обучения	2
практические занятия	115
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 2.2. Учебная работа

Виды учебной работы	1 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	51	66	<b>117</b>
<b>Всего занятий</b>			<b>117</b>
теоретического обучения	2	-	2
практические занятия	30	66	115
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 физическая культура

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, консультации, самостоятельная работа обучающегося	Методические характеристики учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Раздел 1</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 1</b> Основные понятия системы физической культуры.	1,2	Общее понятие термина - «Физическая культура».	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	3.1	ОК 1, ОК5	1	
<b>Раздел 2</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>				<b>115</b>				
<b>Тема 1</b> <b>Входной контроль.</b>	3,4	<b>Практические занятия</b> Проверка уровня физической подготовленности обучающихся.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.08	2	+
<b>Тема 2</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>				<b>10</b>				
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие и средние дистанции.	5	<b>Практическое занятие</b> Освоение и закрепление техники низкого старта и стартовому разгону по прямой. Освоение техники бега с финишированием - 30 м., 200 м., 1000 м. ОФП.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
<b>Тема 2.2</b> Бег на короткие и средние дистанции.	6,7	<b>Практическое занятие</b> Техника старта и стартового разгона по прямой, виражу на 100 м., 200 м. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	



<b>Тема 2.3</b> Эстафетный бег.	8	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение и закрепление техники эстафетного бега 4x100 м. Развитие скоростных качеств. ОФП.						
<b>Тема 2.4</b> Эстафетный бег.	9,10	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Освоение и закрепление «Шведской эстафеты»: (юн.) 800 м.+400 м.+200 м.+100 м. (дев.) 400 м.+300 м.+200 м.+100 м. ОФП.						
<b>Тема 2.5</b> Метание.	11	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Освоение, закрепление и совершенствование техники метания мяча (150 гр.), снаряда (гранаты) 500 гр.(дев.) и 700 гр.(юн.). ОФП.						
<b>Тема 2.6</b> Кроссовая подготовка.	12,13	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
		Освоение техники равномерного бега на дистанции: 1000 м., 2000 м., 3000 м. ОФП.						
<b>Тема 2.7</b> Кроссовая подготовка.	14	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.3 3.4.	ОК.08	2	+
		Равномерный бег на 2000 м. и 3000 м. ОФП.						
<b>Тема 3</b> <b>Мини-футбол</b>				<b>9</b>			2	
<b>Тема 3.1</b> Правила игры и жесты судьи в мини-футболе	15,16	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	2	У.2. 3.2.	ОК.08		
		Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. ОФП.						

			Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 3.2</b> Техника элементов.	17	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
		Обучение технике передач ногой (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой). Остановка мяча подошвой. Ведение мяча. ОФП. Учебная игра 2х2, 3х3.						
<b>Тема 3.3</b> Техника элементов.	18,19	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Техника ударов, отбора мяча, обманных движений (финты). Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.						
<b>Тема 3.4</b> Специальная физическая подготовка.	20	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Жонглирование. Развитие физических качеств футболиста. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.						
<b>Тема 3.5</b> Тактика.	21,22	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Тактические действия в обороне и нападении. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3						
<b>Тема 3.6</b> Учебно-тренировочные игры.	23	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2. 3.4	ОК.01	2	+
		Двухсторонние игры 3х3, 4х4 (с заданиями).						
<b>Тема 4</b> <b>Баскетбол</b>				<b>20</b>				
<b>Тема 4.1</b>	24,25	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.2.	ОК.08	2	

Техника элементов игры в баскетбол.		Специальные упражнения для ловкости и скорости рук с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП.	Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.2.			
<b>Тема 4.2</b> Техника элементов игры в баскетбол.	26	<b>Практическое занятие</b> Упражнения в ловле, передаче и бросках мяча в кольцо. Упражнения на развитие координационных способностей. Учебная игра 3х3.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
<b>Тема 4.3</b> Техника элементов игры в баскетбол.	27,28	<b>Практическое занятие</b> Игровые комбинации с ведением, ловлей и передачами мяча. Учебная игра в баскетбол 3х3, 4х4.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
<b>Тема 4.4</b> Техника элементов игры в баскетбол.	29	<b>Практическое занятие</b> Техника перемещений и владения мячом, штрафные броски в корзину. СФП.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2 3.4	ОК.01	2	
<b>Тема 4.5</b> Стритбол.	30,31	<b>Практическое занятие</b> Правила игры. Учебная игра в стритбол. СФП.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
<b>Тема 4.6</b> Учебно-тренировочные игры.	32	<b>Практическое занятие</b> Игровые комбинации игры в защите. Игра «Удержание мяча». Учебная игра в баскетбол. СФП.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
<b>Тема 4.7</b> Эстафеты.	33,34	<b>Практическое занятие</b> Эстафеты с элементами баскетбола. СФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	

		Учебная игра в баскетбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 4.8</b> Учебно-тренировочные игры.	35	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.3 3.4	ОК.08	2	
		Учебная игра в баскетбол 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.						
<b>Тема 4.9</b> Тактика и техника игры в баскетбол.	36,37	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08 ОК.01	2	
		Технические и тактические комбинации игры в баскетбол в защите. Учебная игра в баскетбол. СФП.						
<b>Тема 4.10</b> Тактика и техника игры в баскетбол.	38	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Технические и тактические комбинации игры в баскетбол в нападении. Учебная игра в баскетбол.						
<b>Тема 4.11</b> Техника броска с 3-х очковой линии.	39,40	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. У.3 3.4.	ОК.01	2	
		Техника бросков с 3-х очковой линии с места в прыжке. Учебная игра в баскетбол. СФП.						
<b>Тема 4.12</b> Техника броска с 3-х очковой линии.	41	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Техника бросков с 3-х очковой линии после ведения. Учебная игра 4х4, 3х3. СФП.						
<b>Тема 4.13</b>	42,43	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и	2	У.2 3.4	ОК.01	2	+
		Учебная игра в баскетбол 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.						

Учебно-тренировочные игры.		ОФП.	навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 5 Гимнастика</b>				<b>8</b>				
<b>Тема 5.1</b> Динамические упражнения.	44	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на развитие гибкости. Динамические упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1. 3.2.	ОК.08	2	
<b>Тема 5.2</b> Статические упражнения.	45,46	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на развитие гибкости. Статические упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
<b>Тема 5.3</b> Соединение акробатических упражнений.	47	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование динамических и статических упражнений. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.3	ОК.08	2	
<b>Тема 5.4</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	48,49	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Техника опорного прыжка через козла. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
<b>Тема 5.6</b> Подведение итогов за I семестр (Зачет).	<b>50,51</b>	<b>Практическое занятие</b> Контроль уровня развития физической подготовки за 1 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.2	ОК.01	2	+
<b>Тема 6</b>				<b>9</b>	У.2.	ОК.01	2	

<b>Атлетическая гимнастика</b>					3.2.			
<b>Тема 6.1</b> Развитие силовой выносливости.	52	<b>Практическое занятие</b> Т.Б. при занятиях атлетической гимнастикой. Освоение, закрепление упражнений на тренажерах. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	1	У.2. 3.2.	ОК.08		
<b>Тема 6.2</b> Комплексное развитие физических качеств.	53,54	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на тренажёрах Комплексное развитие физических качеств. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
<b>Тема 6.3</b> Развитие силовой способности.	55	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой способности. Подтягивание на высокой перекладине (юн.) и низкой перекладине (дев.). ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	1	У.1 3.3 У.2 3.4	ОК.01	2	
<b>Тема 6.4</b> Развитие физических качеств.	56,57	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на тренажёрах Комплексное развитие физических качеств. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2		ОК.08	2	
<b>Тема 6.5</b> Развитие силовой способности.	58	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой способности. Подтягивание на высокой перекладине (юн.) и низкой перекладине (дев.). ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	1	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
<b>Тема 6.6</b>	59,60	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на тренажёрах	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	+

Комплексное развитие физических качеств.		Комплексное развитие физических качеств. ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 7</b> <b>Лыжная подготовка</b>				<b>8</b>	У.2. 3.2.		2	
<b>Тема 7.1</b> Техника лыжных ходов.	61	<b>Практическое занятие</b> Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08		
<b>Тема 7.2</b> Техника лыжных ходов.	62,63	<b>Практическое занятие</b> Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
<b>Тема 7.3</b> Техника лыжных ходов.	64,65	<b>Практическое занятие</b> Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3 У.2 3.4	ОК.08	2	
<b>Тема 7.4</b> Техника лыжных ходов.	66,67	<b>Практическое занятие</b> Техника полуконькового, конькового ходов. Спуски, подъёмы, торможения. Прохождение дистанции до 5 км.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2		ОК.01	2	+
<b>Тема 8</b> <b>Волейбол</b>				<b>28</b>		ОК.08		
<b>Тема 8.1</b> Правила игры и жесты судьи в волейболе.	68	<b>Практическое занятие</b> Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	1	У.1 3.2 У.2 3.4	ОК.01	2	

			Индивидуально-групповая					
<b>Тема 8.2</b> Техника элементов игры в волейбол.	69,70	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2	У.2 3.2	ОК.08	2	
		Техника передачи и приема мяча. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.						
<b>Тема 8.3</b> Техника элементов игры в волейбол.	71	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Техника подачи мяча (нижняя и верхняя прямая). Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.						
<b>Тема 8.4</b> Техника элементов игры в волейбол.	72,73	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Техника прямой нижней подачи. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.						
<b>Тема 8.5</b> Техника элементов игры в волейбол.	74	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	1	У.2 3.3		2	
		Техника прямой верхней подачи. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.						
<b>Тема 8.6</b> Техника элементов игры в волейбол.	75,76	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2	У.1 3.2	ОК.01	2	
		Техника нападающего удара. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.						
<b>Тема 8.7</b> Специальная физическая подготовка.	77	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия:	1		ОК.08	2	
		Развитие скоростно-силовых, силовых качеств.						



		Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 8.8</b> Тактика игры в волейбол.	78,79	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.2 У.2 3.4	ОК.08	2	
		Игровые действия в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая					
<b>Тема 8.9</b> Тактика игры в волейбол.	80	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	1	У.2 3.2	ОК.1	2	
		Игровые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая					
<b>Тема 8.10</b> Тактика игры в волейбол.	81,82	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Игровые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 8.11</b> Техника элементов игры в волейбол.	83	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	1	У.2 3.4	ОК.08 ОК.01	2	
		Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 8.12</b> Техника элементов игры в волейбол.	84,85	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.3	ОК.08	2	
		Двойное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая					
<b>Тема 8.13</b>	86	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия:	1		ОК.01	2	

Техника элементов игры в волейбол.		Совершенствование блокирования. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		У.1 3.2			
<b>Тема 8.14</b> Специальная физическая подготовка.	87,88	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Учебно-тренировочная игра в волейбол. (с заданиями).	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2		ОК.08	2	
<b>Тема 8.15</b> Специальная физическая подготовка.	89	<b>Практическое занятие</b> Развитие специальных физических качеств игрока. Учебно-тренировочная игра в волейбол. (с заданиями).	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.2	ОК.01	2	
<b>Тема 8.16</b> Учебно-тренировочные игры.	90,91	<b>Практическое занятие</b> Учебные игры и игровые комбинации.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.2 У.2 3.4	ОК.08	2	
<b>Тема 8.17</b> Учебно-тренировочные игры.	92	<b>Практическое занятие</b> Учебные игры и игровые комбинации.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2 3.2	ОК.08 ОК.01	2	
<b>Тема 8.18</b> Учебно-тренировочные игры.	93,94	<b>Практическое занятие</b> Учебные игры и игровые комбинации.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	2	У.1 3.3	ОК.08	2	

			Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 8.19</b> Учебно-тренировочные игры.	95	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2 3.4	ОК.01	2	+
		Учебные игры и игровые комбинации.						
<b>Раздел 3</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов</b>				<b>22</b>				
<b>Тема 1</b> Специальная адаптивная подготовка к труду.	96,97	Комплексы упражнений вводной гимнастики. Комплексы производственной гимнастики.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		У.1 3.2	ОК.08	2	
<b>Тема 2</b> Основные способы оказания неотложной помощи при травмах.	98	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2 3.4	ОК.08	2	
		Приёмы оказания неотложной помощи при травмах. ОФП.						
<b>Тема 3</b> Развитие профессионально значимых физических качеств.	99,100	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.2	ОК.01	2	
		Комплексы упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору.						
<b>Тема 4</b> Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.	101	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.3 У.2 3.4	ОК.08 ОК.01	2	
		Приёмы массажа и точечного массажа. Упражнения на коррекцию телосложения.						

<b>Тема 5</b> Профилактика переутомления и сохранения высокой работоспособности.	102,103	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2		ОК.08	2	
		Комплексы дыхательной гимнастики. Приёмы аутотренинга.						
<b>Тема 6</b> Средства профилактики профзаболеваний.	104	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.2 3.3	ОК.08	2	
		Комплексы упражнений для профилактики проф. заболеваний. Эстафеты с предметами и без предметов.						
<b>Тема 7</b> Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	105,106	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2	У.1 3.2	ОК.08 ОК.01	2	
		Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.						
<b>Тема 8</b> Методы исследования функциональных возможностей организма	107	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	1	У.2 3.2 У.1 3.2	ОК.08	2	
		Упражнения-тесты для диагностики функциональных возможностей организма.						
<b>Тема 9</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	108,109	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Упражнения-тесты для диагностики физической подготовленности к труду. Спортивные и подвижные игры по выбору.						
<b>Тема 10</b> Развитие профессионально значимых физических качеств.	110	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	1	У.2 3.2	ОК.08	2	
		Комплексы упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору.						

			Индивидуально-групповая.					
<b>Тема 11</b> Развитие профессионально значимых физических качеств.	111,112	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3 У.2 3.4	ОК.01	2	
		Комплексы упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору.						
<b>Тема 12</b> Развитие профессионально значимых физических качеств.	113	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.4	ОК.08	2	
		Спортивные и подвижные игры по выбору.						
<b>Тема 13</b> Развитие профессионально значимых физических качеств.	114,115	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.3	ОК.08	2	
		Спортивные и подвижные игры по выбору.						
<b>Тема 14</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	116,117	<b>Практические занятия</b>	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.2	ОК.1	2	+
		Упражнения для проверки уровня развития профессионально значимых физических качеств.						
<b>Итого</b>				<b>117.</b>				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – объяснительно-иллюстративный (преподаватель сообщает готовую информацию различными средствами, а учащиеся воспринимают ее, осознают и фиксируют в памяти);
- 2 – репродуктивный (воспроизведение и повторение обучающимися по образцу, данному умению, определенных способов деятельности, связанной с применением полученных знаний, при этом у обучающегося формируются умения и навыки пользования знаниями.)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

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

**Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник. Среднее профессиональное образование. 13-е издание, исправленное. – Москва, издательский центр «Академия» 2018 г.

**Дополнительные источники:**

*Для обучающихся*

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2011
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012
3. Кремнев, И., Атлетическая гимнастика / И. Кремнев, - М. : Феникс, -2011. –286 с.

*Для преподавателей*

1. Решетников, Н. В., Физическая культура: учебник для СПО / Н. В. Решетников, - М. : - 2011.
2. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изменениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013

**Интернет ресурсы:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс], режим доступа: [nashol.com](http://nashol.com)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс], режим доступа: <http://www.sport.mos.ru>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс], режим доступа: <http://minstm.gov.ru>
4. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс], режим доступа: <http://www.edu.ru>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс], режим доступа: <http://www.infosport.ru>
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс], режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс], режим доступа: <http://goup32441.narod.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестового контроля, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация умений в составлении комплексов упражнений различной направленности для самостоятельной работы;</li> <li>– участие в спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>– участие в декадах по теме «Здоровый образ жизни»;</li> <li>– учебно-исследовательская работа обучающихся;</li> <li>– проектная деятельность обучающихся;</li> <li>– посещение секций по избранному виду спорта;</li> <li>– самостоятельное судейство в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью группы обучающихся;</li> <li>– демонстрация знаний и умений оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– участие в декадах и месячниках по военно-патриотическому воспитанию.</li> </ul>
<p><b>Мегапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</li> <li>– выполнение самостоятельных работ проблемного характера;</li> <li>– самостоятельное проведение обучающимся части учебного занятия, спортивно-оздоровительного мероприятия;</li> </ul>



<p>методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– 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.</li> </ul>	
<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>Для слепых и слабовидящих обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li> <li>– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li> </ul> <p><b>Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Выполнение двигательных действий:</b></p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– метание мяча весом 150 г;</li> <li>– метание снаряда (гранаты) 500 гр.(дев.) и 700 гр.(юн.)</li> <li>– кроссовая подготовка, бег 1000 м., 2000м., 3000м (юн.);</li> <li>– Эстафетный бег;</li> <li>– самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики;</li> </ul> <p><b>Спортивные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи);</li> <li>– выполнение технико-тактических действий обучающегося в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм;</li> <li>– выполнение обучающимся функций судьи;</li> <li>– самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр;</li> </ul> <p><b>Акробатика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение комбинаций и связок из акробатических упражнений;</li> <li>– самостоятельное проведение фрагмента занятия по гимнастике;</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки в тренажёрном зале.</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– передвижение на лыжах различными ходами;</li> <li>– выполнение поворотов, торможения, спусков и подъемов;</li> </ul> <p><b>ОФП</b></p> <p>Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Челночный бег 3x10м;</li> <li>– Челночный бег 5x20 м.;</li> <li>– Метание набивного мяча 1 кг;</li> <li>– Прыжки со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>– Подтягивания на высокой перекладине (юн.);</li> <li>– Подтягивания на низкой перекладине (дев.);</li> <li>– Вис (дев.);</li> <li>– Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин;</li> <li>– Наклон вперёд из положения сидя на полу(см);</li> <li>– Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке(см);</li> </ul>

**ППФП****Выполнение:**

- комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств;
- комплексов вводной и производственной гимнастики;
- физкультурминуток;
- приёмов массажа и самомассажа;
- комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;
- комплексов упражнений адаптивной гимнастики;
- приёмов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.