



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
*государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Отраденский нефтяной техникум»*

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 210-о от 24 июня 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

«общеобразовательного цикла»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

(по отраслям)

г.о. Отрадный, 2021 год

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией ООЦ ОГСЭ2

Протокол № 11 от «18» июня 2021

Председатель ЦК

/Морозова Ю.В. /

(подпись)

(Ф.И.О.)

Разработчик: *Баканов А.А., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*
«16» июня 2021г.

Лист актуализации

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа *ОУП.06 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии *13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 21.04.2014 г.

№ 360),

примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – 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 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	35
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ	41
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
ТЕМАТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	42

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

1.1 Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: *13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*.

1.2 Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с *технологическим* профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования *базовый*.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса *ОУП.06 Физическая культура* на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет *ОУП.06 Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами *ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.10 Физика, УДП.01 Экология моего края* и общепрофессиональными дисциплинами *ОП.05 Охрана труда, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности*.

Изучение учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* завершается промежуточной аттестацией в *форме дифференцированного зачета* в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- 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 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;

предметные результаты:

- 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 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).

Освоение содержания учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий (далее – УУД) в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
УУД.01 Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях).	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
УУД.02 Регулятивные целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
УУД.03 Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией).	ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
УУД.04 Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми).	ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 257 часов, в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося 171 час;
- самостоятельная работа обучающегося 86 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС* не предусмотрено.

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего	1 курс (1-2 сем)		2 курс (3-4сем)		3 курс (5-6 сем)	
Максимальная учебная нагрузка	257	99		104		54	
		51	48	59	45	54	-
Обязательная учебная нагрузка	171	34	32	39	30	36	-
В том числе:							
Лабораторные занятия	Не предусмотрено						
Практические занятия	166	33	31	39	29	35	-
Контрольные работы	Не предусмотрено						
Курсовая работа	Не предусмотрено						
Теория	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	86	17	16	20	15	18	-
Виды самостоятельной работы:							
Общеразвивающие упражнения	10	2	2	2	2	2	-
Спортивная ходьба	10	2	2	2	2	2	-
Прыжки в длину с места	8	2	2	2		2	-
Упражнения на гибкость	10	2	2	2	2	2	-
Прыжки со скакалкой	10	2	2	2	2	2	-
Акробатические упражнения	2	2					-
Упражнения на координацию движений	8	2		2	2	2	-
Кроссовая подготовка	2	2					-
Силовые упражнения	6			2	2	2	-
Упражнения с отягощениями	4		2			2	-
Упражнения без отягощений	4		2	2			-
Отжимания в упоре лежа	6		2	2	2		-
Подтягивание на перекладине	4	1			1	2	-
Упражнения на тренажерах							
Форма аттестации							
Зачет	4	1	1	1	1		-
Дифференцированный зачет	1					1	-

Профильное изучение общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для профессии *13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*.

	Всего	1 курс (1-2 сем)	2 курс (3-4сем)	3 курс (5-6 сем)
--	-------	---------------------	--------------------	---------------------

Максимальная учебная нагрузка	257	99		104		54	
		51	48	59	45	54	-
Обязательная учебная нагрузка	171	34	32	39	30	36	-
Практические занятия	166	33	31	38	29	35	-
Самостоятельная работа	86	17	16	20	15	18	-
Теория	-	-	-	-	-	-	-
Легкая атлетика	40 +38с	8 + 8с	8 +8с	10 +9с	6 +5с	8 +8с	-
Тема 1	11 +11	2 +2	2 +2	3 +3	2 +2	2 +2	-
Тема 2	10 +10	2 +2	2 +2	2 +2	2 +2	2 +2	-
Тема 3	8 +8	2 +2	2 +2	2 +2	-	2 +2	-
Тема 4	11 +9	2 +2	2 +2	3 +2	2 +1	2 +2	-
Гимнастика	31 +30с	6 +6с	6 +6с	6 +6с	7 +6с	6 +6с	-
Тема 1	11 +10	2 +6	2 +2	2 +2	3 +2	2 +2	-
Тема 2	10 +10	2 +6	2 +2	2 +2	2 +2	2 +2	-
Тема 3	10 +10	2 +6	2 +2	2 +2	2 +2	2 +2	-
Спортивные игры	77 +15с	15 +3с	15 +2с	18 +2с	12 +4с	17 +4с	-
Тема 1	19	3	3	5	4	4	-
Тема 2	18 +7	4 +1	4 +1	4 +1	2 +2	4 +2	-
Тема 3	22	4	4	5	4	5	-
Тема 4	18 +8	4 +2	4 +1	4 +1	2 +2	4 +2	-
Атлетическая гимнастика	18 +4с	4	2	4 +4с	4	4	-
Тема 1	9 +2	2	1	2 +2	2	2	-
Тема 2	9 +2	2	1	2 +2	2	2	-
Зачет	4	1	1	1	1		
Дифференцированный зачет	1					1	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура*

Наименование Разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 КУРС			
Раздел 1. Легкая атлетика.		32	
Тема 1.1	Техника бега на различные дистанции	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Бег на дистанцию 400 метров	1	
	Бег на дистанцию 500 метров	1	
	Бег на дистанцию 1000 метров	2	
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Кроссовая подготовка	2	
	Спортивная ходьба	1	
Отжимания	1		
Тема 1.2	Техника и тактика старта и финиша на дистанции	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Бег на дистанцию 30 метров	1	
	Бег на дистанцию 60 метров	1	
	Бег на дистанцию 100 метров	1	
	Бег на дистанцию 200 метров	1	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа	4		
Кроссовая подготовка	2		

Наименование Разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.3	Прыжки в длину с места	1	
	Общеразвивающие упражнения	1	
	Прыжки в длину с места и с разбега	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Прыжки в длину с места	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Прыжки через скакалку	1	
Прыжки с места в длину	1		
Кроссовая подготовка	2		
Тема 1.4	Метание гранаты	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Подводящее упражнение к метанию гранаты	2	
	Метание гранаты на дальность	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Силовая подготовка	1	
	Упражнения с отягощениями	2	
Подтягивание на перекладине	1		
Раздел 2. Гимнастика		24	
Тема 2.1.	Общеразвивающие упражнения	8	
	Содержание учебного материала		

Наименование Разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Комбинации гимнастических упражнений с предметами и без предметов	4	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Комплекс утренней гимнастики	4	
Тема 2.2.	Упражнения на гимнастических снарядах	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Подтягивание на перекладине	1	2
	Лазание по канату	1	
	Опорный прыжок	1	
	Упражнения на брусьях	1	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Отжимания в упоре лежа	1	
	Общеразвивающие упражнения	2	
	Прыжки со скакалкой	1	
Тема 2.3	Акробатика	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Кувьрки вперед, назад	1	2
	Комбинации акробатических упражнений «Мостик», полушпагат, стойки	2	
		1	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	

Наименование Разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа	4	
	Упражнения на гибкость	1	
	Акробатические упражнения	1	
	Упражнения на тренажерах	2	
Раздел 3. Спортивные игры.		35	
Тема 3.1	Техника игры в волейбол	6	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Стойки, перемещения по площадке	3	
	Поддачи, передачи, прием мяча	3	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа	-		
Тема 3.2	Тактика игры в волейбол	10	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Тактика игры в нападении	2	
	Тактика игры в защите	2	
	Учебная игра	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
Изучение правил игры в волейбол	1		
Упражнения на координацию	1		
Тема 3.3	Тактика игры в баскетбол	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	

Наименование Разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия Стойки, перемещения по площадке Ведение, передачи, броски мяча Двухшажная техника броска	2 4 2	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 3.4	Тактика игры в баскетбол	11	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Тактика игры в нападении Тактика игры в защите Учебная игра	2 2 4	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	3	
	Изучение правил игры а баскетбол	2	
	Упражнения на гибкость	1	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		6	
Тема 4.1	Развитие силовых качеств	3	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Упражнения для развития силовых качеств Упражнения на развитие силовой выносливости	2 1	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 4.2	Коррекция осанки	3	
	Содержание учебного материала		

Наименование Разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Регуляция мышечного тонуса Дифференцировка силовых характеристик движений Упражнения с гантелями, эспандерами	1 1 1	1
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа		
Зачет		2	
Дифференцированный зачёт		-	
Всего		99	

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 КУРС			
Раздел 1. Легкая атлетика.		29	
Тема 1.1	Техника бега на различные дистанции	9	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Бег на дистанцию 400 метров Бег на дистанцию 500 метров Бег на дистанцию 1000 метров	2 1 2	2
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Кроссовая подготовка	2	
	Спортивная ходьба	1	
	Отжимания	1	

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.2	Техника и тактика старта и финиша на дистанции	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Бег на дистанцию 30 метров	2	
	Бег на дистанцию 100 метров	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
Кроссовая подготовка	2		
Общеразвивающие упражнения	2		
Тема 1.3	Прыжки в длину с места и с разбега	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Прыжки в длину с места	1	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа студентов	-		
Тема 1.4	Метание гранаты	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Подводящее упражнение к метанию гранаты	3	
	Метание гранаты на дальность	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	3	
Силовая подготовка	1		
Упражнения с отягощениями	2		

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 2. Гимнастика		25	
Тема 2.1.	Общеразвивающие упражнения	9	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Комбинации гимнастических упражнений с предметами и без предметов.	5	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Комплекс утренней гимнастики	4	
Тема 2.2.	Упражнения на гимнастических снарядах	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Подтягивание на перекладине Отжимания в упоре лежа Опорный прыжок	2 1 1	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Общеразвивающие упражнения	2	
	Прыжки со скакалкой	2	
	Тема 2.3.	Акробатика	8
Содержание учебного материала			
Лабораторные занятия		Не предусмотрено	
Практические занятия Кувырки вперед, назад Комбинации акробатических упражнений «Мостик», полушпагат, стойки		1 1 2	2

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	4	
	Упражнения на гибкость	1	
	Акробатические упражнения	1	
	Упражнения на тренажерах	2	
Раздел 3. Спортивные игры.		42	
Тема 3.1	Техника игры в волейбол	15	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		
	Стойки, перемещения по площадке	5	2
	Подачи, передачи, прием мяча	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	6	
	Упражнения на прыгучесть	2	
Отжимания	4		
Тема 3.2	Тактика игры в волейбол	9	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		
	Тактика игры в нападении	2	2
	Тактика игры в защите	2	
	Учебная игра	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	3	
Изучение правил игры в волейбол	1		
Упражнения на координацию	2		

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.3	Техника игры в баскетбол	9	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Стойки, перемещения по площадке	2	
	Ведение, передачи, броски мяча	5	
	Двухшажная техника броска	2	
Контрольные работы	Не предусмотрено		
Самостоятельная работа	-		
Тема 3.4	Тактика игры в баскетбол	9	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Тактика игры в нападении	2	
	Тактика игры в защите	2	
	Учебная игра	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	6	
Изучение правил игры а баскетбол	2		
Упражнения на гибкость	1		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		12	
Тема 4.1	Развитие силовых качеств.	6	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Упражнения для развития силовых качеств	2	
Упражнения на развитие силовой выносливости	2		

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
	Составить комплекс силовых упражнений.	2	
Тема 4.2	Коррекция осанки	6	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Регуляция мышечного тонуса.	1	
	Дифференцировка силовых характеристик движений.	1	
	Упражнения с гантелями, эспандерами	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
Упражнения с отягощением и без отягощения.	1		
Подтягивание на перекладине	0,5		
Силовые упражнения	0,5		
Зачет		2	
Дифференцированный зачёт		-	
Всего		104	

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 КУРС			
Раздел 1. Легкая атлетика.		16	
Тема 1.1	Техника бега на различные дистанции	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия Бег на дистанцию 500 метров Бег на дистанцию 1000 метров	1 1	2
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
	Кроссовая подготовка	1	
	Спортивная ходьба	1	
Тема 1.2	Техника и тактика старта и финиша на дистанции	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Бег на дистанцию 30 метров Бег на дистанцию 100 метров	1 1	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
	Кроссовая подготовка	1	
	Общеразвивающие упражнения	1	
Тема 1.3	Прыжки в длину с места и с разбега	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1 1	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
	Прыжки через скакалку	1	
	Прыжки с места в длину	1	
Тема 1.4	Метание гранаты	4	

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Подводящее упражнение к метанию гранаты Метание гранаты на дальность	1 1	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
	Силовая подготовка	1	
	Упражнения с отягощениями	1	
Раздел 2. Гимнастика		12	
Тема 2.1	Общеразвивающие упражнения	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Комбинации гимнастических упражнений с предметами и без предметов.	2	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
	Комплекс утренней гимнастики	2	
Тема 2.2	Упражнения на гимнастических снарядах	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Подтягивание на перекладине Отжимания в упоре лежа Опорный прыжок	1 0,5 0,5	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа с	2	

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Общеразвивающие упражнения	1	
	Прыжки со скакалкой	1	
Тема 2.3	Акробатика	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Кувьрки вперед, назад Комбинации акробатических упражнений «Мостик», полушпагат, стойки	1 0,5 0,5	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
	Упражнения на гибкость	1	
	Акробатические упражнения	1	
	Раздел 3. Спортивные игры.		22
Тема 3.1	Техника игры в волейбол	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Стойки, перемещения по площадке Подачи, передачи, прием мяча	2 2	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 3.2	Тактика игры в волейбол	6	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Тактика игры в нападении Тактика игры в защите	1 1	2

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Учебная игра	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
	Изучение правил игры в волейбол	2	
	Техника игры в баскетбол		
Тема 3.3	Содержание учебного материала	5	
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Стойки, перемещения по площадке	2	
	Ведение, передачи, броски мяча	2	
	Двухшажная техника броска	1	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа	-		
Тема 3.4	Тактика игры в баскетбол	6	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия		2
	Тактика игры в нападении	1	
	Тактика игры в защите	1	
	Учебная игра	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	2	
Изучение правил игры а баскетбол	1		
Упражнения на гибкость	1		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 4.1	Развитие силовых качеств.		
	Содержание учебного материал	2	

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Упражнения для развития силовых качеств Упражнения на развитие силовой выносливости	1 1	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 4.2	Коррекция осанки	2	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия Регуляция мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Упражнения с гантелями, эспандерами	0,5 0,5 1	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	-	
Зачет			
Дифференцированный зачёт		1	
Всего		54	

2.3 Содержание профильной составляющей

Для профессии *13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)* составляющая общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* реализуется за счёт увеличения глубины формирования системы учебных заданий таких дидактических единиц тем программы: «Основы ЗОЖ и его составляющие», «Физические упражнения для коррекции зрения», «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата», «Физические упражнения для коррекции плоскостопия», входящих в профильное содержание. Это обеспечивает эффективное осуществление выбранных целевых установок, обогащение различных форм учебной деятельности за счёт согласования с ведущими деятельностными характеристиками выбранной профессии.

Профильная составляющая учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* для профессии *13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)* реализуется за счёт использования межпредметных связей с учебными предметами *ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.10 Физика, УДП.01 Экология моего края* и общепрофессиональными дисциплинами *ОП.05 Охрана труда, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности*.

Профильная направленность осуществляется также путём увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, различных форм творческой работы (подготовки и защиты рефератов), раскрывающих важность и значимость будущей профессии.

Тематический контроль знаний обучающихся осуществляется в форме тестовых работ и устного опроса.

Промежуточный контроль проводится в форме *дифференцированного зачёта*.

Теоретическая часть

В процессе освоения программы деятельность преподавателя направлена на формирование мировоззренческой системы научно-практических основ

физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Учебно-методическая часть

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью. Изучается методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности, методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Составляется индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная часть

Легкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Включает в себя: упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики).

Спортивные игры

Способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* требует наличия:

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- Разметка для игры в баскетбол и волейбол.
- Баскетбольные стойки с кольцами и щитами.
- Волейбольные стойки с сеткой

Оборудование открытого стадиона:

- Поле футбольное с разметкой для игры в футбол.
- Секторы для метаний, прыжков в длину
- Беговые дорожки с разметкой 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров.

Технические средства обучения:

- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные
- Секундомеры
- Рулетки
- Медболы 1кг, 2кг, 3кг, 5кг.
- Гранаты для метания 500г и 700г
- Гимнастические палки, скакалки, обручи
- Гимнастические маты и скамейки
- Перекладина, брусья, канат, «шведская стенка»
- Тренажеры
- Интерактивные средства для демонстрации учебных фильмов, схем, музыкального сопровождения.
- Учебные плакаты и таблицы

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2017.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.
3. Васильков А.А., Теория и методика физического воспитания Ростов-на-Дону, «Феникс» 2017

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. 9-е издание — М., 2017.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. 4-е издание — М., 2018.
4. Справочник работника физической культуры и спорта Царик А.В., М., «Советский спорт» 2018 г.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013
2. 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014
3. 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
7. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2019.
8. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно методическое пособие. — М., 2017.
9. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.
10. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. — Тюмень, 2010.
11. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.
12. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учебное пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.
13. Пономарева В.В. «Физическая культура и здоровье»: Учебник, Изд. ГОУ ВУНМЦ, 2016 г
14. Васильков Андрей «Теория и методика физического воспитания»: учебник, изд. Феникс, 2016 г.
15. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., М., «Академия» 2015 Справочник работника физической культуры и спорта.

Для обучающихся

16. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей обра-

зовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2017.

17. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017.
18. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
19. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
20. Журнал «Теория и практика физической культуры»
21. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировки»
22. Журнал «Физическое воспитание студентов».

Интернет-ресурсы:

23. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
24. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Ответы на вопросы
Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
Знать правила и способы обеспечения безопасности при занятиях конкретными видами спорта в помещении и на открытых площадках	
Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	
Основная медицинская группа.	
Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Практическое выполнение
Уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Ответы на вопросы и практическое выполнение
Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	
Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Практическое выполнение
Уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки.	Демонстрация и практическое выполнение
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Ответы на вопросы и практическое выполнение
Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	
Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	
Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Практическое выполнение
Специальная медицинская группа	
Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.	Ответы на вопросы и практическое выполнение
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	
Уметь составить комплексы физических упражнений для	

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	
Уметь выполнять контрольные упражнения (в зависимости от медицинской группы):	
Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.	
Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	
Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, в плавании.	Практическое выполнение

Контрольные упражнения (основная медицинская группа)

Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	меньше 200
2. Метание гранаты 700 гр. (м)	38	36	32	меньше 32
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8	меньше 8
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	11	9	меньше 9
5. Челночный бег 5x10м/с.	12,0	12,8	13,6	больше 13,6
6. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	125	110	меньше 110
7. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	28	25	23	меньше 23
8. Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
9. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,0	8,5	7,5	меньше 7,5
10. Бег 100 м/сек.	13,0	13,5	14,0	больше 14,0
11. 1000 м (мин./сек.)	3,30	3,40	4,00	больше 4,00
12. Бег 3000 м (мин./сек.)	13,00	13,30	15,00	больше 15,00

13. Гимнастический комплекс упражнений: 1) утренней гимнастики; 2) производственной гимнастики; 3) спортивной аэробики	Упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	Упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	Упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	Упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2. Метание гранаты 500 гр. (м)	22	20	18	меньше 18
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу(кол-во раз)	15	13	10	меньше 10
4. Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз)	140	130	125	меньше 125
5. Челночный бег 5х10м/с.	15,0	15,8	16,6	больше 16,6
6. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги	26	24	20	меньше 20
7. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,0	8,0	7,0	меньше 7,0
8. Бег 100 м (сек.)	15,7	16,3	16,8	больше 16,8
9. 500 м (мин./сек.)	1,40	1,50	2,00	больше 2,00
10. Бег 2000 м (мин./сек.)	10,00	10,30	11,00	больше 11,00
11. Гимнастический комплекс упражнений: 1) утренней гимнастики; 2) производственной гимнастики; 3) спортивной аэробики	Упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	Упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	Упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	Упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Критерии оценки (спортивные игры) баскетбол

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	1. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	юноши - 18 девушки -16 передач без ошибок с первой попытки	юноши - 16 девушки -14 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	юноши - 16 девушки -14 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее юноши - 16 девушки - 14 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1. правильное ведение мяча, 2. выполнение двух шагов, 3. отталкивание толчковой ногой, 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8-девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4,3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3,4
Штрафной бросок 10 попыток	Попадание в корзину	6 попаданий из 10	5 попаданий из 10	4 попадания из 10	меньше 4 попаданий из 10
Челночный бег 3x10 м (сек.)	Техника и скорость выполнения	7,4 - 7,6- юноши, 8,4 - 8,6- девушки	8,0 - 7,7- юноши, 9,5 - 9,0- девушки	8,0 - 8,3- юноши, 9,4 - 9,7- девушки	больше 8,3 - юноши, больше 9,7 - девушки
Судейская и инструкторская практика	1. проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, 2. организация и проведение соревнований, 3. судейство, ведение протокола соревнований				

Критерии оценки (спортивные игры) волейбол

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1. высота передачи не ниже 1,5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	менее 5 передач не выполнены критерии 1,2,3,4
Передачи мяча в	1. количество	50 передач	40 передач,	30 передач,	менее 30

парах через сетку	передач; 2. правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	с соблюдением всех критериев	2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	не выполнены критерии 1,2,3.	передач, не выполнены критерии 1,2,3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу(10 раз)	1. высота передачи не ниже 1 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1,2,3,4.
Прием мяча снизу с подачи	1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходного	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2,4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1,2,3,4
Судейская и инструкторская практика	1. проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, 2. организация и проведение соревнований, 3. судейство, ведение протокола соревнований				

Контрольные упражнения (специальная медицинская группа)

Уметь выполнять упражнения (в зависимости от медицинской группы):

стигание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

плавание — 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых УУД и ОК
1.	Легкая атлетика. Совершенствование техники старта и финиша на длинные и короткие дистанции.	2	Групповая работа с иллюстрированным материалом.	УУД.02(ОК 2,3) УУД.03(ОК 4,5)
2.	Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	2	Групповая работа с иллюстрированным материалом.	УУД.02(ОК 2,3) УУД.03(ОК 4,5)
3.	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты.	2	Групповая работа с иллюстрированным материалом.	УУД.02(ОК 2,3) УУД.03(ОК 4,5)
4.	Легкая атлетика.	4	Эстафеты и личные соревнования.	УУД.04(ОК 6)
5.	Гимнастика. Общие развивающие упражнения.	4	Действия по инструкции или алгоритму.	УУД.01(ОК 1,3) УУД.03(ОК 4,5)
6.	Гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	Анализ конкретных ситуаций.	УУД.01(ОК 1,3)
7.	Спортивные игры. Волейбол. Тактическая подготовка игры в волейбол.	4	Анализ конкретных ситуаций.	УУД.02(ОК 2,3)
8.	Спортивные игры. Волейбол.	4	Командные учебные игры.	УУД.01(ОК 1,3)
9.	Спортивные игры. Баскетбол. Тактическая подготовка игры в баскетбол.	4	Анализ конкретных ситуаций.	УУД.02(ОК 2,3) УУД.03(ОК 4,5)
10.	Спортивные игры. Баскетбол.	4	Командные учебные игры.	УУД.04(ОК 6,7)
11.	Атлетическая гимнастика. Развитие силовых качеств.	4	Действия по инструкции или алгоритму.	УУД.02(ОК 2,3)
12.	Атлетическая гимнастика. Коррекция осанки.	2	Групповая работа с иллюстрированным материалом.	УУД.04(ОК 6)
Максимальная учебная нагрузка		257		
Обязательная нагрузка		171		
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения		38		
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки		22%		

ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ПРОЕКТОВ

Ф И студента	Шифр групп	Тема проекта	Срок выполнения
		Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	
		Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
		Режим в трудовой и учебной деятельности	
		Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж	
		Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
		Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	
		Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций	
		История и практика олимпийского движения в мире и России	
		Самостоятельный выбор студента по согласованию с преподавателем	