

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия *Дисциплины социально-экономического цикла*



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБПОУ
«ППК им. Н.Г. Славянова»

А.Н. Попов

07.06.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)
по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
на базе основного общего образования с получением среднего общего образования
(*технологический профиль профессионального образования*)

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины *ОУД.06 Физическая культура* разработана на основе:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины *Физическая культура* (с изменениями Приказ Минобрнауки от 29 июня 2017г. №613)

- ФГОС СПО по профессии *13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*, утвержденного Приказом Министерством образования и науки РФ от 02.08.2013 N 802 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2013 N 29611)

- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций (регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

- Письма Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 г. №МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

- Рекомендаций 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 среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 25 мая 2017г.)

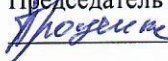
- Учебного плана ППКРС по профессии *13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*, утвержденного директором колледжа 22 апреля 2019г.

- Положения о порядке разработки и утверждения образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова» (от 30.08.2018).

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов образовательных результатов, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Рассмотрено и одобрено на заседании
Предметной цикловой комиссии
Дисциплины социально-экономического цикла

Протокол № 10 от 22 мая 2019г.

Председатель ПЦК
 Г.И. Проценко

Рекомендована к утверждению
Методическим советом ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Заключение Методического совета Протокол № 11 от 05.06 2019

Зам. директора  Е.А.Мухина

Разработчик:
ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Кашапов Тагир Талгатович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии рабочих в соответствии с ФГОС СПО 13.01.10 *Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*, укрупненной группы 13.00.00 - *Электро- и теплоэнергетика*.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа дисциплины *Физическая культура* относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки технологического профиля и имеет код *ОУД.06* в соответствии с учебным планом ППКРС 13.01.10 *Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*.

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

Цели дисциплины:

| | |
|---|--|
| 1 | Формирование физической культуры будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; |
| 2 | Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; |
| 3 | Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной-оздоровительной деятельностью; |
| 4 | Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; |
| 5 | Овладение системы профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья; |
| 6 | Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; |
| 7 | Приобретение компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. |

Освоение содержания учебной дисциплины *Физической культуры* обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

| | |
|---|--|
| 1 | Личностных: ОУД.06.Л1– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ОУД.06.Л2 – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков; ОУД.06.Л3 – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; ОУД.06.Л4 – приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности; ОУД.06.Л5 – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной деятельности двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; ОУД.06.Л6 – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ОУД.06.Л7 – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; ОУД.06.Л8 – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; ОУД.06.Л9 – 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; |
|---|--|

| | |
|---|---|
| | <p>ОУД.06.Л10 – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>ОУД.06.Л11 – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ОУД.06.Л12 – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>ОУД.06.Л13 – готовность к служению Отечеству, его защите;</p> |
| 2 | <p>Метапредметных:</p> <p>ОУД.06 М1 – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>ОУД.06 М2 – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>ОУД.06.М3 – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>ОУД.06.М4 – 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;</p> <p>ОУД.06.М5 – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующие профессиональную подготовку;</p> <p>ОУД.06.М6 – умение использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> |
| 3 | <p>Предметных:</p> <p>ОУД.06.П1 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>ОУД. 06 П2 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ОУД.06.П3 – владение основными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>ОУД.06.П4 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ОУД.06.П5 – 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).</p> |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями ОК 1. - ОК 7., включающими в себя способность:

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

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.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Освоение содержания учебной дисциплины *Физическая культура* способствует формированию у студентов учебных действий:

| Содержание обучения | Код УД | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|---------------------|--------------|--|
| Введение | ОУД.06.УД 1. | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры |

| | | |
|--|-----------------|--|
| | | для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. |
| | ОУД. 06.УД 2. | Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владения информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» |
| 1. Теоретическая часть | | |
| 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | ОУД.06.УД 3. | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. |
| | ОУД.06.УД 4. | Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. |
| | ОУД. 06. УД 5. | Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. |
| 1.2.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | ОУД.06.УД 6. | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |
| | ОУД.06.УД 7. | Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля; |
| 1.3.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | ОУД.06.УД 8 | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. |
| | ОУД.06.УД 9. | Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. |
| | ОУД. 06. УД 10. | Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. |
| | ОУД.06.УД 11. | Овладение требований методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | ОУД.06. УД 12. | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. |
| | ОУД.06.УД13 | Применение средств и методов физического воспитания для профилактики заболеваний |
| | ОУД.06. УД.14. | Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |
| 2. Практическая часть | | |
| 2. Учебно-методические занятия | ОУД.06. УД.15 | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. |
| | ОУД.06. УД 16. | Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. |
| | ОУД.06.УД17. | Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями |
| | ОУД.06.УД18. | Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. |
| | ОУД.06. УД19. | Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарат, зрения и основных функционирования систем. |
| | ОУД.06.УД.20 | Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. |
| | ОУД. 06.УД.21 | Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |

| Учебно-тренировочные занятия | | |
|---|----------------|--|
| 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | ОУД.06.УД 22. | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бега 100 м, эстафетный бег 4` 100 м, 4` 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 (юноши). |
| | ОУД.06.УД 23. | Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. |
| | ОУД.06.УД 24. | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. |
| 2.2. Лыжная подготовка | ОУД.06.УД 25. | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. |
| | ОУД.06.УД 26. | Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |
| | ОУД.06. УД 27. | Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. |
| | ОУД.06.УД 28. | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. |
| | ОУД.06.УД 29. | Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| 2.3 Гимнастика | ОУД.06. УД 30 | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки), выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний(упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушения осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений и гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения. |
| | ОУД.06.УД 31 | Освоение основных игровых элементов |
| 2.4 Спортивные игры | ОУД.06.УД 32. | Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта |
| | ОУД.06.УД 33. | Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. |
| | ОУД.06.УД 34. | Развитие личностно-коммуникативных качеств |
| | ОУД.06. УД 35. | Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. |
| | ОУД.06. УД.36. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. |
| | ОУД.06. УД.37. | Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. |
| | ОУД.06.УД.38 | Участие в соревнованиях по избранному виду спорта |
| 2.5 Плавание | ОУД. 06.УД.40 | Освоение техники самоконтроля при занятиях, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. |
| | ОУД. 06.УД.40 | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. |
| | ОУД.06.УД 41. | Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники |

| | | |
|---|------------------------------|--|
| | | движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. |
| | ОУД.06.УД.42. | Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. |
| | ОУД.06. УД.43. | Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. |
| | ОУД.06. УД. 44. | Освоение самоконтроля при занятиях плаваньем. |
| 3. Виды спорта по выбору | | |
| 3.1 Ритмическая гимнастика | ОУД.06.УД 45. | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью |
| | ОУД.06.УД 46. | Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений |
| | ОУД.06.УД 47. | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами резины, гантелями, гирей, штангой. |
| | ОУД.06.УД 48. | Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий |
| 3.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | ОУД.06.УД.49 | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. |
| | ОУД.06.УД.50 | Осуществление контроля и самоконтроля за состоянии здоровья. |
| | ОУД.06.УД 51 | Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой |
| | ОУД.06.УД.52 | Заполнение дневника самоконтроля |
| 3.3 Дыхательная гимнастика | ОУД.06.УД.53 | Умение составлять и выполнять с группой комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы |
| | ОУД.06.УД.54 | Знание техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой |
| | ОУД.06.УД.55 | Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях. |
| 3.4 Спортивная аэробика | ОУД.06.УД.56 | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта |
| | ОУД.06.УД.57 | Участие в соревнованиях. |
| | ОУД.06.УД.58 | Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике) |
| | ОУД.06.УД.59 | Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. |
| | ОУД.06.УД.60 | Соблюдение техники безопасности |
| 4. Внеаудиторная самостоятельная работа | ОУД.06.УД.61 ОУД.06.УД.62 | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта Участие в соревнованиях |
| | ОУД.06.УД.63 | Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах |
| | ОУД.06.УД.64 | Соблюдение техники безопасности |

Освоение содержания учебной дисциплины *Физическая культура* способствует формированию у студентов универсальных учебных действий:

| Код УУД | Характеристика универсальных учебных действий |
|-------------------------|--|
| Личностные: | |
| УУД. 01. | Готовность к жизненному и личностному самоопределению |
| УУД. 02. | Знание моральных норм, умения выделить нравственный аспект поведения и соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, а также ориентации в социальных ролях и межличностных отношениях |
| УУД. 03. | Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом |
| УУД. 04. | Построение жизненных планов во временной перспективе, позволяющее установить связь учебной деятельности с целями и задачами планируемой профессиональной карьеры |
| Регулятивные: | |
| УУД. 05. | Целеполагание как постановка учебных и познавательных задач |
| УУД. 06. | Планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата |
| УУД. 07. | Составление плана и последовательности действий |
| УУД. 08. | Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик |
| УУД. 09. | Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона |
| УУД. 10. | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта |
| УУД. 11. | Оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения способности к мобилизации сил и энергии, способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий |
| Познавательные: | |
| УУД. 12. | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, гипотез и их проверка |
| УУД. 13. | Поиск и выделение необходимой информации, в том числе с помощью компьютерных средств, обработка, хранение, защита и использование информации |
| УУД. 14. | Замещение, создание и преобразование модели, использование модели для решения задач |
| УУД. 15. | Умение структурировать знания |
| УУД. 16. | Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме |
| УУД. 17. | Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий |
| УУД. 18. | Познавательная и личностная рефлексия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности |
| УУД. 19. | Смысловое чтение на основе осознания цели чтения и выбора вида чтения в зависимости от цели, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров, определение основной и второстепенной информации |
| УУД. 20. | Свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей |
| УУД. 21. | Понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации |
| УУД. 22. | Умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста |
| УУД. 23. | Составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.) |
| УУД. 24. | Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных) |
| УУД. 25. | Синтез как составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием, восполнением недостающих компонентов |
| УУД. 26. | Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов |
| УУД. 27. | Подведение под понятия, выведение следствий; установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений |
| УУД. 28. | Выдвижение гипотез, их обоснование и доказательство |
| УУД. 29. | Исследования проблемной области с выделением цели как образа потребного будущего, стратегии и тактики ее достижения |
| УУД. 30. | Формулирование проблемы и самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера |
| Коммуникативные: | |

| | |
|----------|---|
| УУД. 31. | Планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия |
| УУД. 32. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации |
| УУД. 33. | Разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация |
| УУД. 34. | Управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера |
| УУД. 35. | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации |
| УУД. 36. | Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка |

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 ч, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 ч

самостоятельной работы обучающегося 85 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 256 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 156 |
| контрольная работа | 2 |
| самостоятельная работа | 85 |
| зачет | 2 |
| зачет | 2 |
| зачет | 2 |
| дифференцированный зачет | 3 |
| Промежуточная аттестация в форме <u>зачетов, дифференцированного зачета</u> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

| Наименование разделов в теме | Содержание учебного материала, практические задания, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала: | | |
| | Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 2 | 1 |
| Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| | ПР 1: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции). | 2 | 2 |
| | ПР 1: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции). | 2 | 2 |
| | ПР 1: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции). | 2 | 2 |
| | ПР 1: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции). | 2 | 2 |
| | ПР 2: Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширования. | 2 | 2 |
| | ПР 2: Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширования. | 2 | 2 |
| | ПР 3: Бег 100м., 300 м. | 2 | 2 |
| | ПР 4: Эстафетный бег 4x100м. | 2 | 2 |
| | ПР 5: Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши). | 2 | 2 |
| | ПР 6: Технически грамотное выполнение (на технику): прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | 2 |
| | ПР 7: Метание гранаты весом 500г. (девушки), 700г. (юноши). Сдача контрольных нормативов. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы: | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях | 11 | | |
| Тема 2 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| | ПР 8: Освоение техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|----------|----------|
| | ПР 8: Освоение техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | 2 |
| | ПР 9: Преодоление подъемов и препятствий, выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 2 | 2 |
| | ПР 10: Сдача на оценку техники лыжных ходов. | 2 | 2 |
| | Зачёт | 2 | 2 |
| | ПР 11: Прохождение до 3км. (девушки) и 5км. (юноши) на время. | 2 | 2 |
| | ПР 12: Освоение умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. | 2 | 2 |
| | ПР 14: Прохождение дистанции 6 км. (юн.), 4 км. (дев.) равномерно. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы: | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Ходьба на лыжах от 3 км до 7 км. | 8 | |
| Тема 3 Спортивные игры | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| | ПР 15: Освоение основных игровых элементов. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта. | 2 | 2 |
| | ПР 16: Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. | 2 | 2 |
| | ПР 17: Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. | 2 | 2 |
| | ПР 17: Развитие личностно-коммуникативных качеств. | 2 | 2 |
| | ПР 18: Развитие волевых качеств, инициативности самостоятельности. | 2 | 2 |
| | ПР 19: Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. | 2 | 2 |
| | ПР 20: Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. | 2 | 2 |
| | ПР 21: Освоение техники самоконтроля при занятиях. | 2 | 2 |
| | ПР 22: Освоение умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. | 2 | 2 |
| | ПР 23: <u>Баскетбол:</u> Правила игры: передача и ловля мяча, ведение с изменением направления и скорости, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Двусторонняя игра 5x5. | 2 | 2 |
| | ПР 24: Судейская практика | 2 | 2 |
| | ПР 25: Двусторонняя игра 5x5 | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса | 11 | | |
| Тема 4 Гимнастика | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | ПР 26: Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале. | 2 | 2 |
| | ПР 27: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мечами, упражнений с мячом, обручем (девушки). | 2 | 2 |
| | ПР 28: Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (кувырки вперед и назад, переворот боком, стойка на голове и кистях, поднимание туловища из положения лёжа на спине.) | 2 | 2 |
| | ПР 29: Сгибание и разгибание ног в упоре лёжа, подтягивание на перекладине. | 2 | 2 |
| | ПР 30: Лазание по канату | 2 | 2 |
| | ПР 31: Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки. | 2 | 2 |
| | ПР 32: Упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. | 10 | |
| Тема 5 Конькобежная подготовка | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| | ПР 33: Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 |
| | ПР 34: Освоение техники передвижения на коньках | 2 | 2 |
| | ПР 34: Освоение техники передвижения на коньках | 2 | 2 |
| | ПР 35: Техники преодоления виража. | 2 | 2 |
| | ПР 36: Техника торможения. | 2 | 2 |
| | ПР 37: Бег на время 100м. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Подтягивание. | 6 | |
| Тема 6 Настольный теннис | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| | ПР 38: Правила игры: стойка игрока. | 2 | 2 |
| | ПР 39: Подача, прием. | 2 | 2 |
| | ПР 40: Игра в парах. | 2 | 2 |
| | ПР 41: Игра в защите, игра в нападении. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы: | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. | 5 | |
| | Зачёт (в форме сдачи нормативов в течение учебного года) | 2 | |
| Тема 7 Основы теоретических знаний в области физической культуры | Содержание учебного материала: | | |
| | Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Работать с источниками информации по физической культуре и спорту. Подготовить рефераты, по заданным темам. | 2 | 3 |
| Тема 8 Легкая атлетика | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| | ПР 42: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м. | 2 | 2 |
| | ПР 43: Бег по прямой с различной скоростью, 500м. | 2 | 2 |
| | ПР 44: Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м. | 2 | 2 |
| | ПР 45: Бег по прямой с различной скоростью, 300м. | 2 | 2 |
| | ПР 46: Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | 2 | 2 |
| | ПР 47: Челночный бег. Прыжок в длину с места. | 2 | 2 |
| | ПР 48: Подтягивание (юноши). Сгибание рук в упоре лежа (девушки). Пресс. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы: | | |
| | Выполнение контрольных тестов. | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях | 2 2 4 | 3 | |
| Тема 9 Спортивные игры (Баскетбол) | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| | ПР 49: Правила игры. Техника безопасности игры. | 2 | 2 |
| | ПР 50: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). | 2 | 2 |
| | ПР 51: Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | 2 | 2 |
| | ПР 52: Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 | 3 |
| | ПР 53: Игра по правилам. | 2 | 3 |
| | ПР 54: Двухсторонняя игра 5×5. Судейство. | 2 | 3 |
| ПР 54: Двухсторонняя игра 5×5. Судейство. | 2 | 3 | |
| Контрольные работы: | | | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. | 1 | 3 |
| | Упражнения выполняются на месте и в движении. | 1 | |
| | Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. | 1 | |
| | Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. | 1 | |
| | Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. | 1 | |
| | Подтягивание. | 1 | |
| | Занятия в спортивных секциях. | 1 | |
| | Зачёт | 2 | |
| | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| Тема 10 Лыжная подготовка | ПР 55: Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход. | 2 | 2 |
| | ПР 56: Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». | 2 | 2 |
| | ПР 57: Способы спусков на лыжах: в основной, высокой и низких стойках, преодоление неровностей на склонах. | 2 | 2 |
| | ПР 58: Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, из упора, боковым соскальзыванием, падением. | 2 | 2 |
| | ПР 59: Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием, «плугом», упором. | 2 | 2 |
| | ПР 60: Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время. | 2 | 3 |
| | ПР 61: Спуски и подъемы | 2 | |
| | ПР 62: Преодоление препятствий | 2 | |
| | ПР 63: Прохождение равномерно до 10 км | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| Занятия в спортивных секциях. Ходьба на лыжах от 3 км до 7 км. | 12 | 3 | |
| | Содержание учебного материала: | | |
| | Практические занятия: | | |
| Тема 11 Конькобежная подготовка | ПР 64: Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 |
| | ПР 65: Освоение техники передвижения на коньках | 2 | 2 |
| | ПР 65: Освоение техники передвижения на коньках | 2 | 2 |
| | ПР 66: Техники преодоления виража. | 2 | 2 |
| | ПР 66: Техники преодоления виража. | 2 | 2 |
| | ПР 67: Техника торможения. | 2 | 2 |
| | ПР 68: Бег на время 100м. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| | ПР 69: Бег на время 300м. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Занятия в спортивных секциях | 2 | |
| | Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. | 1 | |
| | Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. | 1 | |
| | Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Подтягивание. | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 3 | |
| | ВСЕГО: | 256 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы настольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусok отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- тир или место для стрельбы;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2018
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016

Дополнительные источники:

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
5. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Организация физкультурно-спортивной работы: учебник.-М.:КноРус, 2020
6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
7. Кайнова Е.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: уч. пособие для профобразования.- М., 2007
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

9. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
10. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
11. Физическая культура студента/ Под ред. В.И. Ильинич: учебник. -М.:Гардарики, 2007
12. Физическая культура: учебник для спо./ Решетников Н.В.-М.: Академия, 2016
13. Фохтин В.Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов. -М.: Эксмо, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися зачета.

| Содержание обучения | Учебные действия | Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты | УУД | Подготовка к освоению общих компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|--|--|---------------------------------|---|--|
| 1. Теоретическая часть | ОУД.06.УД.1 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л2 ОУД.06Л3 ОУД.06Л10 ОУД.06Л13 | ОУД.06М2 | ОУД.06П1 | УУД 01,02,03 | ОК 4 ОК 6 | -теоретические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера -ведение календаря самонаблюдения |
| | ОУД.06.УД.2 | | ОУД.06М3 ОУД.06М4 ОУД.06М6 | ОУД.06П2 | УУД 13,15,18,21 | | |
| | | | | ОУД.06П3 | УУД 31,32,34 | | |
| 2. Учебно-тренировочные занятия | ОУД.06УД.15 ОУД.06УД.16 ОУД.06УД.17 ОУД.06УД.18 ОУД.06УД.19 ОУД.06УД.20 ОУД.06УД.21 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л2 ОУД.06Л6 ОУД.06Л9 ОУД.06Л11 ОУД.06Л12 | ОУД.06М1 ОУД.06М2 ОУД.06М6 | ОУД.06П1 ОУД.06П2 ОУД.06П4 | УУД 01,03,09,10,18,31 | ОК 2 ОК 6 ОК 7 | - знать и применять методики активного отдыха, массажа и самомассажа |
| 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | ОУД.06УД.22 ОУД.06УД.23 ОУД.06УД.24 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л3 ОУД.06Л9 | ОУД.06М2 ОУД.06М3 ОУД.06М5 ОУД.06М6 | ОУД.06П3 ОУД.06П4 ОУД.06П5 | УУД 01,03,09 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 | -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка |
| 4. Лыжная подготовка | ОУД.06УД.25 ОУД.06УД.26 ОУД.06УД.27 ОУД.06УД.28 ОУД.06УД.29 | ОУД.06Л2 ОУД.06Л3 ОУД.06Л5 ОУД.06Л6 ОУД.06Л9 ОУД.06Л10 | ОУД.06М1 ОУД.06М2 ОУД.06М5 | ОУД.06П1 ОУД.06П3 ОУД.06П4 ОУД.06П5 | УУД 03,09,10,11,13,15,17,31 | ОК 2 ОК 6 | - Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов |
| 5. Спортивные игры | ОУД.06УД.31 ОУД.06УД.32 ОУД.06УД.33 ОУД.06УД.34 ОУД.06УД.35 ОУД.06УД.36 ОУД.06УД.37 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л2 ОУД.06Л3 ОУД.06Л11 ОУД.06Л12 ОУД.06Л13 | ОУД.06М1 ОУД.06М2 ОУД.06М3 ОУД.06М5 | ОУД.06П1 ОУД.06П2 ОУД.06П3 ОУД.06П4 ОУД.06П5 | УУД 01,09,10,11,12,31,32,33, 34 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 | - оценка техники и базовых элементов спортивных игр(броски в кольцо, ведение мяча, подачи, передачи, жонглирование) |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| | ОУД.06УД.38 ОУД.06УД.39 | | | | | | - оценка технико- тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований - оценка выполнения студентом функции судьи |
| 6. Плавание | ОУД.06УД.40 ОУД.06УД.41 ОУД.06УД.42 ОУД.06УД.43 ОУД.06УД.44 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л2 ОУД.06Л3 ОУД.06Л5 ОУД.06Л6 ОУД.06Л9 ОУД.06Л10 ОУД.06Л13 | ОУД.06М1 ОУД.06М2 ОУД.06М3 | ОУД.06П1 ОУД.06П2 ОУД.06П3 ОУД.06П4 ОУД.06П5 | УУД 01,09,11,12, 15,31,32 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 | - оценка техники плавания - проплывание избранным способом дистанции 200м без учета времени - тестирование в точках |
| 7. Гимнастика | ОУД.06УД.30 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л2 ОУД.06Л3 ОУД.06Л4 ОУД.06Л10 | ОУД.06М1 ОУД.06М2 ОУД.06М3 | ОУД.06П1 ОУД.06П2 ОУД.06П4 ОУД.06П5 | УУД 01,10,11,12, 13,15,18,31, 33 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 | - оценка техники выполнений упражнений на гимнастических снарядах -оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия |
| 8. Конькобежная подготовка | ОУД.06УД.45 ОУД.06УД.46 ОУД.06УД.47 ОУД.06УД.48 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л2 ОУД.06Л3 ОУД.06Л4 ОУД.06Л5 ОУД.06Л6 ОУД.06Л12 ОУД.06Л13 | ОУД.06М1 ОУД.06М2 ОУД.06М3 | ОУД.06П1 ОУД.06П2 ОУД.06П3 ОУД.06П4 ОУД.06П5 | УУД 03,04,07,11, 15,31 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 | - оценка техники выполнения комбинаций и связок - оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия |
| 9. Настольный теннис | ОУД.06УД.49 ОУД.06УД.50 ОУД.06УД.51 ОУД.06УД.52 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л2 ОУД.06Л3 ОУД.06Л4 ОУД.06Л6 ОУД.06Л7 ОУД.06Л10 ОУД.06Л11 | ОУД.06М1 ОУД.06М2 ОУД.06М3 ОУД.06М5 | ОУД.06П1 ОУД.06П2 ОУД.06П3 ОУД.06П4 ОУД.06П5 | УУД 03,06,09,10, 11,31 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 | - оценка техники выполнения комбинаций и связок - оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия |

| | | | | | | | |
|--|--|--|----------------------------------|--|--|----------------------|---|
| 10. Внеаудиторная самостоятельная работа | ОУД.06УД.61 ОУД.06УД.62 ОУД.06УД.63 ОУД.06УД.64 | ОУД.06Л1 ОУД.06Л2 ОУД.06Л3 ОУД.06Л8 ОУД.06Л9 ОУД.06Л12 ОУД.06Л13 | ОУД.06М1 ОУД.06М2 ОУД.06М4 | ОУД.06П1 ОУД.06П2 ОУД.06П3 ОУД.06П4 ОУД.06П5 | УУД 01,02,03,06, 11,12,15,31, 32,33 | ОК 2 ОК 3 ОК 7 | - овладение спортивным мастер-ством в избранном виде спорта - умение осуществлять контроль над состоянием здоровья |
|--|--|--|----------------------------------|--|--|----------------------|---|