

ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИХАЙЛОВСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ» МИНИСТЕРСТВА
ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

43.02.14 Гостиничное дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Михайлов
2022 год

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
цикловой комиссией общеобразовательных
предметов, цикла ОГСЭ
Председатель цикловой комиссии

Протокол № ____
от « ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа учебного предмета
разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
среднего общего образования, утвержденного
приказом Министерства образования и науки
от 17 мая 2012 года № 413

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для
специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (технологический
профиль)

Разработчик:

Антонова И.В., преподаватель ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование**, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет «ОУП.06 Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному циклу (О.00).

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Рабочая программа предмета ориентирована на достижение следующих целей:

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

Освоение содержания учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- *личностных:*
 - 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;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и 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).

1.4. Количество часов на освоение программы предмета:

общей учебной нагрузки студента **120** часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки студента **111** часов;

самостоятельной работы студента **7** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Общая учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная учебная нагрузка (всего)	111
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия (или работы)	111
контрольные работы	-
Самостоятельная работа студента (всего)	7
в том числе:	
работа над индивидуальным проектом	7
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре и в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре	2
в том числе:	
на защиту индивидуального проекта	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, основные виды деятельности студентов	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		23
Тема 1.1. Высокий и низкий старт. Специальные беговые упражнения.	Содержание учебного материала	7
	Техника безопасности на занятиях л/а. Высокий и низкий старт при беге. Специальные беговые упражнения.	
	В том числе практических занятий	
	Высокий и низкий старт. СБУ (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, «семенящий» бег, бег с выпрыгиванием вверх, бег «в шаге», многоскоки)	
	Основные виды деятельности Освоение техники беговых упражнений, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	10
	Бег по дистанции.	
	В том числе практических занятий	
	Старт, бег по дистанции, финиширование при беге на различные дистанции. Челночный бег. Бег с ускорением на различные дистанции. Бег по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный, темповый). Кроссовый бег. Эстафетный бег (старт, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиш)	
	Основные виды деятельности	

	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции); бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), сдача контрольных нормативов.	
Тема 1.3. Прыжки. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	6
	Прыжки в длину. Метание мяча.	
	В том числе практических занятий	
	Прыжки в длину с места и с разбега. Метание мяча в цель и на дальность с места и с разбега (разбег, замах, бросок).	
	Основные виды деятельности Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность; толкание ядра; сдача контрольных нормативов.	
Раздел 2. Баскетбол		12
Тема 2.1. Стойки и передвижения. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	4
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения. Ведение мяча.	
	В том числе, практических занятий	
	Стойки и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, попеременно. Различными способами с изменением направления и скорости, по звуковым и зрительным сигналам.	
	Основные виды деятельности Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости	

	<p>реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	
Тема 2.2. Приём и передачи мяча. Броски мяча в кольцо .	Содержание учебного материала	4
	. Приём и передачи мяча. Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок.	
	В том числе, практических занятий	
	<p>Приём и передачи мяча на месте, в движении, с броском по кольцу в парах, тройках, в колонне, после ведения. Передачи мяча различными способами одной и двумя руками. Бросок мяча по кольцу различными способами с места, в движении, прыжком. Выполнение штрафного броска различными способами.</p> <p>Основные виды деятельности</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>	
Тема 2.3. Тактика игры в	Содержание учебного материала	
	Игра в защите, игра в нападении .Правила игры.	

баскетбол. Правила игры в баскетбол.	В том числе, практических занятий	4
	<p>Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом), прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебные игры в баскетбол. Игры по упрощённым правилам. Игры по правилам. Выполнение технических элементов в игре.</p>	
	<p>Основные виды деятельности.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Участие в соревнованиях по</p>	
Раздел 3. Волейбол		10
Тема 3.1. Стойки и перемещения волейболиста. Подачи и приема мяча.	Содержание учебного материала	3
	<p>Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения волейболиста. Подачи и приём мяча.</p>	
	В том числе практических занятий	
	<p>Выполнение стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.</p>	
	<p>Основные виды деятельности</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости</p>	

	<p>реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	
Тема 3.2. Передачи и приема мяча.	Содержание учебного материала	3
	Передачи и приём мяча.	
	В том числе, практических занятий	
	Передача мяча над собой, в парах, в тройках, в колонне, через сетку. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Передачи и прием мяча через сетку, в парах, в тройках. Упражнения со стеной, с партёром.	
	Основные виды деятельности Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	
Тема 3.3. Прямой нападающий	Содержание учебного материала	4
	Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в волейбол. Правила игры.	
	В том числе, практических занятий	

удар. Блокирование. Тактика игры.	Прямой нападающий удар из различных И.П., с партнёром, в колонне (разбег, выпрыгивание, замах, удар). Блокирование одним игроком, двумя. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебные игры по упрощённым правилам. Игры по правилам.	
	Основные виды деятельности. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.	
Раздел 4. Плавание		22
Тема 4.1 Старты, повороты, ныряния, ОРУ.	Содержание учебного материала	7
	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. ОРУ. Старты, повороты, ныряния.	
	В том числе, практических занятий	
	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и в воде, упражнение на освоение с водой. Старты из различных исходных положений. Повороты разными способами. Игры и развлечения на воде.	
	Основные виды деятельности. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	

	<p>Знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p>	
Тема 4.2 Плавание различными стилями.	Содержание учебного материала	8
	Способы плавания.	
	В том числе, практических занятий	
	Специальные плавательные упражнения. Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй». Плавание до 600 м. определённым стилем.	
	Основные виды деятельности <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.</p>	
Тема 4.3 Прикладное плавание.	Содержание учебного материала	7
	Прикладное плавание.	
	В том числе, практических занятий	
	Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему, транспортировка пострадавшего, освобождение от захватов. Проплывание дистанции до 1000 метров.	
	Основные виды деятельности <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения плавания на спине, на боку.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему и его транспортировка.</p>	

	Знание правил плавания в открытом водоеме. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	
Раздел 5. Гимнастика		10
Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	5
	Производственная гимнастика.	
	В том числе, практических занятий	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	Основные виды деятельности Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	
Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	5
	Комплексы общеразвивающих упражнений	
	В том числе, практических занятий	
	Стойки. Основные положения рук. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа. Упражнения на координацию движений, на развитие силы, ловкости, гибкости. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой, массажёром.	

	Основные виды деятельности Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	
Раздел 6. Лыжная подготовка		14
Тема 6.1. Классические лыжные ходы.	Содержание учебного материала	7
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Классические лыжные ходы.	
	В том числе, практических занятий	
	Передвижение на лыжах одновременными и попеременными лыжными ходами. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	
	Основные виды деятельности Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	
Тема 6.2 Горнолыжная	Содержание учебного материала	
	Спуски и подъёмы. Преодоление подъёмов и препятствий.	

подготовка	В том числе, практических занятий	7
	Спуски со склонов в высокой, низкой и средней стойках. Подъёмы в горку «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Преодоление неровностей. Торможения и повороты.	
	Основные виды деятельности Преодоление подъемов и препятствий, неровностей. Спуски и подъёмы. Торможения и повороты. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	
Раздел 7. Виды спорта по выбору		20
Тема 7.1 Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала	7
	Комплексы упражнений под музыку.	
	В том числе, практических занятий	
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, траекторией, ритмом,, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	
	Основные виды деятельности Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	
Тема 7.2 Спортивные и подвижные игры.	Содержание учебного материала	6
	Спортивные и подвижные игры.	
	В том числе, практических занятий	
	Игры в дартс, настольный и большой теннис, бадминтон, подвижные игры.	
	Основные виды деятельности	

	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	
Тема 7.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.	Содержание учебного материала	7
	Техника безопасности занятий. Атлетическая гимнастика.	
	В том числе, практических занятий	
	Упражнения на тренажёрах (механические, силовые, тренажёр-эллипсоид, беговая дорожка, велотренажёр). Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	
	Основные виды деятельности <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>	
Самостоятельная учебная работа обучающегося над проектом		7
Защита индивидуального проекта		2
Всего		120

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия:

- Спортивного зала (волейбольная и баскетбольная площадки, площадка для бочче);
- Тренажёрного зала (спортивные тренажёры механические, силовые, гири, штанги, массажёры);
- Малого тренажёрный зала (беговая дорожка, тренажёр-эллипсоид, вибротренажёр, велотренажеры);
- Бассейна (плавательные доски, ласты, надувные мячи);
- Открытой спортивной площадки (теннисный корт, площадка для стритбола, футбольное поле с искусственным покрытием и трибуной для зрителей на 100 мест, гимнастическая городок – гимнастическая перекладина, рукоход, качели, бруссы);
- Спортивного инвентаря (волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, набивные мячи, медболы, фитболы, наборы для большого и малого тенниса, гимнастические маты, гимнастические палки, коврики, шведская стенка, лыжи).

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФИРО: - 6-е изд., стер., - М., опц «Академия», 2020 г.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ под общей редакцией Г. В. Барчуковой - М., кнорус, 2017г.

Дополнительные источники:

3. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
4. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226 с.
5. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2016.

3.2.2. Электронные 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-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели	Формы и методы
<p>• предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). • Оценка устного и письменного опроса. • Оценка тестирования. • Оценка самостоятельной работы. • Оценка выполнения домашних заданий. • Оценка выполнения проекта. • Оценка проведенного дифференцированного зачета.