

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

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

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

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

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

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

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

Результаты	Содержание
Личностные	<ul style="list-style-type: none">– 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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной деятельностью;

	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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;
Предметные	<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).

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

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

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Объем образовательной нагрузки 117 часов, в том числе:

Всего занятий 117 часов:

Теоретического обучения 2 часа;

Практические занятия 115 часов;

Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Учебная работа

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала:

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

Для занятий лыжным спортом:

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

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

Для обучающихся

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

Для преподавателей

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

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

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – 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 совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите. 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация умений в составлении комплексов упражнений различной направленности для самостоятельной работы; – участие в спортивно-массовых мероприятиях; – участие в декадах по теме «Здоровый образ жизни»; – учебно-исследовательская работа обучающихся; – проектная деятельность обучающихся; – посещение секций по избранному виду спорта; – самостоятельное судейство в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью группы обучающихся; – демонстрация знаний и умений оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – участие в декадах и месячниках по военно-патриотическому воспитанию.
<p>Мегапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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- 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; – самостоятельное проведение обучающимся части учебного занятия, спортивно-оздоровительного мероприятия;

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

ППФП**Выполнение:**

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