

Приложение П.1

*к ПООП по профессии
43.01.09. Повар кондитер*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06. «Физическая культура»

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09. Повар кондитер.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 43.01.09. Повар кондитер. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
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 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ПК 1.1.	Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.
ПК.1.2.	Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.
ПК 1.3.	Осуществлять контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.
ПК 1.4.	Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.
ПК 1.5.	Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта.
ПК 1.6.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность.
ПК 1.9.	Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.
ПК 2.1	Планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 2.2.	Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности.
ПК 2.3	Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма занимающихся.
ПК 2.5.	Анализировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу физкультурно-спортивной организации.

--	--

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	338
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	225
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
контрольная работа	
Самостоятельная работа (всего) Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	113
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа учащихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		10	2
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов СПО.	1	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01. ОК 08
	2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО.	1	
	3	Основы здорового образа жизни.	1	
	4	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	6	Самоконтроль, основные методы.	1	
	7	Самоконтроль, показатели и критерии оценки.	1	
	8	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	
	9	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	
	10	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	Самостоятельная работа:		5	
	1-4	Реферат «Физическая культура в СПО»	4	ОК 01-ОК 02.
	5	Сообщение на тему: «Основы здорового образа жизни»	1	
Тема 2. Учебно – методические занятия	Содержание учебного материала		8	2
	11	Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
	12	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	
	13	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности	1	
	14	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.	1	
	15	Спортограмма и профиограмма	1	
	16	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
	17	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	
	18	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	

	Самостоятельная работа:		4	
	6-9	Написание реферата на тему: «История развития Олимпийских игр»	4	ОК 01-ОК 02.
2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		47	2
	19	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.	1	ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
	20	Техника высокого старта	1	
	21	Техника стартового ускорения	1	
	22	Обучение технике бега в целом	1	
	23	Техника бега по пересеченной местности	1	
	24	Обучение технике бега в гору	1	
	25	Обучение технике бега с горы	1	
	26	Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши. Контроль	1	
	27	Техника бега на короткие дистанции	1	
	28	Преодоление горизонтальных препятствий	1	
	29	Преодоление вертикальных препятствий	1	
	30	Бег на дистанции 30-60 м Контроль.	1	
	31	Техника бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
	32	Техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
	33	Техника эстафетного бега 4x100 м.	1	
	34	Техника эстафетного бега 4x400 м.	1	
	35	Техника эстафетного бега 4x400 м.	1	
	36	Техника бега по прямой с различной скоростью	1	
	37	Правила соревнований по кроссу	1	
	38	Бег на результат. Тест К. Купера 12 минутный бег	1	
	39	Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом	1	
	40	Техника эстафетного бега в целом	1	
	41	Техника старта бегуна	1	
42	Техника старта бегуна, принимающего эстафету	1		
43	Техника низкого старта и стартового ускорения	1		
44	Представление о технике передачи эстафеты	1		

	45	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте	1	
	46	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на месте	1	
	47	Техника передачи и приема эстафетной палочки на малой скорости	1	
	48	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на малой скорости	1	
	49	Техника финиширования	1	
	50	Совершенствование техники финиширования	1	
	51	Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль	1	
	52	Метание мяча.	1	
	53	Метание мяча в цель	1	
	54	Техника метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	55	Техника толкания ядра с места.	1	
	56	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500гр., юноши 700гр.	1	
	57	Обучение технике специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега	1	
	58	Техника прыжка в шаг с разбега	1	
	59	Техника прыжковых упражнений при прыжке в высоту	1	
	60	Техника прыжка в высоту методом перешагивания	1	
	61	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега	1	
	62	Оценка техники и прыжок в длину на результат. Зачет	1	
	63	Оценка техники и прыжок в высоту на результат	1	
	64	Обучение технике челночного бега	1	
	65	Челночный бег. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		27	
	10-13	Написание реферата на тему: «Прыжки в длину с разбега»	4	ОК 01-ОК 02.
	14-17	Написание реферата на тему: «Техника бега по пересеченной местности»	4	
	18-19	Написание сообщения по теме: «Виды легкой атлетики»	2	
	20-21	Самостоятельные занятия бегом	2	
	22-23	Самостоятельные занятия прыжками	2	
	24-25	Самостоятельные занятия легкой атлетикой	2	
	26-27	Самостоятельные занятия метанием мяча	2	
	28-36	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	9	
2.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		25	
	66	Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.	1	ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1.
	67	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	
	68	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	

	69	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
	70	Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным ходом	1	
	71	Передвижение на лыжах одношажным ходом	1	
	72	Совершенствование техники передвижения на лыжах одношажным ходом	1	
	73	Передвижение на лыжах бесшажным ходом	1	
	74	Совершенствование техники передвижения на лыжах бесшажным ходом	1	
	75	Передвижение на лыжах полуюлочкой	1	
	76	Техника полу конькового хода.	1	
	77	Техника полу конькового хода	1	
	78	Совершенствование техника полу конькового хода.	1	
	79	Техника конькового хода.	1	
	80	Техника конькового хода.	1	
	81	Совершенствование техники конькового хода.	1	
	82	Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	
	83	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	
	84	Повороты на месте переступанием вокруг носка	1	
	85	Повороты на месте махом	1	
	86	Техника поворотов на лыжах различными способами	1	
	87	Совершенствование техники поворотов на лыжах различными способами	1	
	88	Торможение	1	
	89	Совершенствование техники торможения различными способами	1	
	90	Передвижение на лыжах на дистанции 1 км (девушки), 2 км (юноши) контроль	1	
	Самостоятельная работа:		15	
	37-40	Написание реферата по теме: «История развития лыжного спорта»	4	ОК 01-ОК 02.
	41-43	Передвижения на лыжах классическими ходами	3	
	44	Передвижения на лыжах по пересеченной местности	1	
	45-51	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	7	
	52-54	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	
2.3.	Содержание учебного материала		38	2
Гимнастика	91	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой	1	ПК 1.1. - 1.6;

92	Строевые упражнения	1	ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
93	Построение и перестроения	1	
94	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
95	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1	
96	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	
97	Передвижения	1	
98	Размыкания и смыкания	1	
99	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	1	
100	Кувырки вперед и назад	1	
101	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
102	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
103	Общеразвивающие упражнения с гантелями	1	
104	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	
105	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	
106	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
107	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
108	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1	
109	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1	
110	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)	1	
111	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры),	1	
112	Упражнения на внимание.		
113	Упражнения для коррекции зрения.	1	
114	Висы и упоры.		
115	Упражнения на гимнастической стенке.		
116	Длинный кувырок	1	
117	Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками.	1	

	118	Совершенствование техники выполнения кувырков	1	
	119	Стойка на лопатках	1	
	120	Стойка на руках	1	
	121	Стойка на голове	1	
	122	Переворот вперед с опорой головой и руками	1	
	123	Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов	1	
	124	Преодоление препятствий прыжком	1	
	125	Опорный прыжок через коня согнув ноги	1	
	126	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	1	
	127	Подъем туловища. Контроль	1	
	128	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		10	
	55-58	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4	ОК 01-ОК 02.
	59-60	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2	
	61	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1	
	62	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	1	
	63-64	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
2.4.			56	
Спортивные игры				
2.4.1	Содержание учебного материала		24	2
«Волейбол»	129	Т.Б. Правила игры и соревнований	1	ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
	130	Техника и обучение техническим приемам игры	1	
	131	Верхняя прямая подача	1	
	132	Верхняя боковая подача	1	
	133	Нижняя прямая подача	1	
	134	Нижняя боковая подача	1	
	135	Совершенствование подач различными способами	1	
	136	Прием мяча снизу двумя руками.	1	
	137	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	1	
	138	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1	
	139	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	

	140	Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе.	1	
	141	Блокирование.	1	
	142	Нападающий удар.	1	
	143	Нападающий удар с переводом.	1	
	144	Индивидуальные действия в нападении.	1	
	145	Техника прямого нападающего удара	1	
	146	Техника прямого нападающего удара, с переводом вправо.	1	
	147	Техника прямого нападающего удара, с переводом влево.	1	
	148	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1	
	149	Индивидуальные действия в защите	1	
	150	Групповые действия в нападении	1	
	151	Групповые действия в защите	1	
	152	Учебная игра (контроль)	1	
2.4.2	Содержание учебного материала		19	2
Баскетбол	153	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами	1	ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
	154	Повороты без мяча и с мячом	1	
	155	Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах	1	
	156	Техника ловли и передачи мяча различными способами	1	
	157	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	
	158	Способы ведение мяча	1	
	159	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления	1	
	160	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
	161	Броски мяча	1	
	162	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	
	163	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1	
	164	Вырывание и выбивание мяча	1	
	165	Командные действия игроков в защите и нападении.	1	
	166	Техника защиты (перехват, накрывание).	1	
	167	Совершенствование техники защиты.	1	
	168	Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, тактика игры.	1	
	169	Штрафной бросок одной рукой	1	
	170	Изучение жестов судьи в баскетболе	1	
	171	Учебная игра	1	
2.4.3	Содержание учебного материала		10	2
Футбол	172	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	1	ПК 1.1. - 1.6;

	173	Техника ведения, ударов. Прием мяча. Игры	1	ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
	174	Контроль мяча с помощью ног	1	
	175	Удары по мячу (контроль)	1	
	176	Удар головой на месте и в прыжке. Совершенствование техники.	1	
	177	Остановка мяча ногами, грудью.	1	
	178	Игра в пас	1	
	179	Действия в нападении	1	
	180	Действия в защите	1	
	181	Игра по правилам - контроль	1	
	Самостоятельная работа:		28	
	65-68	Написание реферата на тему: «Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»	4	ОК 01-ОК 02.
	69-72	Написание реферата на тему: «История волейбола»	4	
	73-80	Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	8	
	78-81	Написание реферата на тему: «Физическая культура в семье»	4	
	82	Подготовка сообщения на тему: «Правила игры в волейбол»	1	
	83	Подготовка сообщения на тему: «Правила игры в баскетбол»	1	
	84-87	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
	88	Подготовка сообщения: «Правила игры в футбол»	1	
	89	Подготовка сообщения: «Правила проведения соревнований»	1	
2.5. Подвижные игры	Содержание учебного материала		14	
	182	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Зачет	1	ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5.
	183	Эстафеты с предметами	1	
	184	Эстафеты в парах	1	
	185	Эстафеты с гимнастической скакалкой	1	
	186	Эстафеты с гимнастической скакалкой в парах	1	

	187	Эстафеты с мячом	1	ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
	188	Эстафеты с гимнастической скамейкой	1	
	189	Лапта, правила игры	1	
	190	Совершенствование техники игры «Лапта»	1	
	191	Игра в «Лапту» по правилам. Контроль	1	
	192	«Выжигало», правила игры	1	
	193	Совершенствование техники игры «Выжигало»	1	
	194	Игра в «Выжигало» по правилам. Контроль	1	
	195	Комбинированные эстафеты. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		7	
	90-93	Написание реферата на тему: «Цели и задачи проведения подвижных игр»	4	ОК 01-ОК 02.
	94	Составление комплекса эстафет без предметов	1	
	95	Составление комплекса эстафет в парах	1	
	96	Составление комплекса эстафет с мячом	1	
2.6.	Содержание учебного материала		29	2
Ритмическая гимнастика	196	Т.Б. на занятиях ритмической гимнастикой. Виды и направления в оздоровительной аэробике: степ - аэробика	1	ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01-ОК 04. ОК 08
	197	Музыкальные композиции	1	
	198	Базовые движения и связки в степ - аэробике	1	
	199	Разучивание простых шагов	1	
	201	Совершенствование техники выполнения простых шагов под музыку	1	
	202	Разучивание приставных шагов	1	
	203	Совершенствование техники выполнения приставных шагов под музыку	1	
	204	Разучивание шагов «захлест»	1	
	205	Совершенствование техники выполнения шагов «захлест» под музыку	1	
	206	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат)	1	
	207	Совершенствование техники выполнения перемещений	1	
	208	Разучивание скрестных шагов	1	
	209	Совершенствование техники выполнения скрестных шагов	1	
	210	Разучивание шагов - подъемов	1	
	211	Совершенствование техники выполнения шагов - подъемов	1	
212	Подъемы прямых ног. Техника рук	1		
213	Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием подъемов прямых ног и рук	1		

	214	Разучивание шагов с использованием скамейки	1	
	215	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом к скамейки	1	
	216	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя боком к скамейки	1	
	217	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом перед скамейкой	1	
	218	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя на скамейке	1	
	219	Совершенствование техники выполнения чередования шагов прыжков через скамейку	1	
	220	Разучивание упражнения «переход»	1	
	221	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» по диагонали	1	
	222	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку одной ногой	1	
	223	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку двумя ногами	1	
	224	Совершенствование комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки	1	
	225	Зачет	1	
	Самостоятельная работа:		17	
	97-100	Реферат на тему: «ЗОЖ (здоровый образ жизни)»	4	ОК 01-ОК 02.
	101-104	Реферат на тему: «История развития ритмической гимнастики	4	
	105-106	Составление конспекта на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»	2	
	107-108	Составление конспект на тему: «Комплекс упражнений ритмической гимнастики»	2	
	109-110	Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнений для живота и талии»	2	
	111-112	Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнение для развития правильной осанки»	2	
	113	Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнение для развития двигательно – координационных способностей»	1	
ВСЕГО			225	

ВСЕГО самостоятельн ой работы			113	
-------------------------------------	--	--	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть 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; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гири 16 кг, гиря 24 кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фрутоковрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

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, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусек 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, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник – М.: Академия, 2015
 2. Решетников Н.В. Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник – М.: Академия, 2016
- Электронная библиотечная система** - <https://www.book.ru/>
1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2018
 2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2016
 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017
 4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017
 5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

Интернет ресурсы

1.<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

2.<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

3.<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4.www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

результаты обучения	критерии оценки	методы оценки
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-устный опрос -практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), -домашние задания проблемного характера. -ведение дневника самонаблюдения. оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (требования к определению уровня подготовленности и перечень обязательных тестов и контрольных испытаний определяется образовательной организацией самостоятельно)	тестирование (оценка уровня физической подготовленности) - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестовые задания и чековые нормативы на зачётах и дифференцированном зачёте.