

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский техникум промышленности и сферы услуг»

Рабочая программа учебного предмета

ОУП 05. Физическая культура

для специальности

19.02.03. Технология хлеба, кондитерских

и макаронных изделий

Белгород, 2021

Рассмотрена и принята
на заседании МК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № __ от «__» ____ 2021 г.
Председатель МК: _____
О.В. Рогова

Согласована:
зам. директора по УР
_____ Н.Г. Борисовская
«__» _____ 2021 г.

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Белгородский техникум
промышленности и сферы услуг»

Разработчики:

Ряснянский Андрей Иванович, преподаватель физической культуры
ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг».

Клавкин Игорь Юрьевич, преподаватель физической культуры ОГАПОУ
«Белгородский техникум промышленности и сферы услуг».

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Содержание учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура» Ошибка! Закладка не определена. 0	
3. Тематический план учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура» Ошибка! Закладка не определена. 12	
4. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура».....	2121
5. Контроль и оценка освоения учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура».....	244

1. Пояснительная записка

Получение среднего общего образования в пределах соответствующей образовательной программы среднего профессионального образования осуществляется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 01.09.2021, с изм. от 02.07.2021);

- приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712);

- приказом Министерства образования и науки РФ от 9 апреля 2015 г. N 390 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования" (с изменениями и дополнениями от 3 декабря 2019 г., 13 января 2021 г.)

Рабочая программа по учебному предмету «ОУП 05. Физическая культура» разработана на основе вышеуказанных нормативных документов в рамках реализации ФГОС СПО по специальности 19.02.03. Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

Учебный предмет «ОУП 05. Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, подцикл общие учебные предметы и читается на первом курсе обучения.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения образовательной программы по специальности 19.02.03. Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

В результате изучения учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура» студент должен сформировать следующие **результаты**:

Личностные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для учебного предмета ОУП 05. Физическая культура
ЛР 1	1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Чувство гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) своей страны.
ЛР 2	2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные	Принятие традиционных национальных ценностей, спортивных традиций разных народов.

	и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	
ЛР 3	3) готовность к служению Отечеству, его защите;	Готовность и способность обучающихся к защите своего Отечества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
ЛР 4	4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития общественной практики, осознание своего места в поликультурном мире.
ЛР 5	5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в физическом плане; готовность и способность к самостоятельной деятельности по формированию физической культуры.
ЛР 6	6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	Способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 10	10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта, общественных отношений.
ЛР 11	11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,	Принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,

	употребления алкоголя, наркотиков;	употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Бережное и ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР 15	15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	Осознанное принятие ценностей семейной жизни.

Метапредметные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к физической культуре метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)
МР 1	1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	Умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.	<i>Познавательные:</i> - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; <i>Регулятивные:</i> - выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; - составлять план действий (план реализации выбранного алгоритма решения);
МР 3	3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	Владение навыками познавательной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических коммуникативных задач.	<i>Познавательные:</i> - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; - применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; <i>Регулятивные:</i>

			<ul style="list-style-type: none"> - выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; - составлять план реализации намеченного алгоритма решения, корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; - объяснять причины достижения/недостижения результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать организацию совместной работы, определять свою роль, распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых; - выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
MP 7	7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом нравственных ценностей.	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи. <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть способами самоконтроля; - управлять собственными эмоциями; - ставить себя на место другого человека, понимать

			<p>мотивы и намерения другого.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, - понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику.
МР 9	<p>9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>Умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно запоминать и систематизировать информацию. <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; - осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС СПО по специальности 19.02.03. Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий следующими **общими компетенциями**:

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 07.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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 языках.

ОК11.Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
Самостоятельная работа студента (всего)	<i>58</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

2. Содержание учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура»

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры, правилам поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши).

Техника выполнения высокого и низкого старта.

Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Бег на дистанцию 100 м; 400 м.

Техника выполнения эстафетного бега 4x100 м.

Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание.

Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Раздел 2. Спортивные игры.

Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры, по спортивным играм

Техника выполнения ловли и передачи мяча на занятиях по баскетболу.

Техника выполнения передачи мяча на занятиях по баскетболу.

Техника выполнения броска: с места; в движении; прыжком на занятиях по баскетболу.

Техника выполнения приемов овладения мячом: вырывание; выбивание на занятиях по баскетболу.

Техника выполнения приемов защиты: перехват; накрывание на занятиях по баскетболу.

Техника выполнения стоек и перемещений на занятиях по волейболу.

Техника выполнения приемов и передачи мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками; одной рукой в нападении на занятиях волейболу.

Техника выполнения подачи мяча: прямая снизу; прямая сверху на занятиях волейболу.

Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу.

Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу.

Игра в волейбол по правилам игры.

Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.

Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой.

Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: равновесия; разновидности шагов и бега; повороты; прыжки; соскок.

Техника выполнения упражнений в висах и упорах на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке.

Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок; стойка на лопатках, руках, голове; мост; переворот боком.

Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок; стойка на лопатках, руках, голове; мост; переворот боком.

Техника выполнения опорного прыжка через козла.

Раздел 4. Лыжная подготовка.

Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход, бесшажный ход, коньковый ход.

Раздел 5. Плавание.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой на воде.

Основы техники спортивного и прикладного плавания.

Техника спортивного плавания. Стили спортивного плавания.

Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.

Раздел 6. Легкая атлетика.

Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения.

Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши) без учета времени.

Техника выполнения высокого и низкого старта.

Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Бег на дистанцию 100 м; 400 м.

Техника выполнения эстафетного бега 4x100 м.

Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание.

Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

3. Тематический план учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура»

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
1 семестр (48час + 24 сам.р.)								
Раздел I. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.		24	16	8				
1	Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры, правилам поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	1		ЛР 5	МР 1	ПР 1	ОК 4
2	Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши).	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: составить конспект по ТБ на уроках по легкой атлетике.</i>		2		2				
3	Техника выполнения высокого старта.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
4	Техника выполнения низкого старта.	1	1		ЛР 5	МР 1	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: выполнять комплекс упражнений</i>		2		2				
5	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон.	1	1		ЛР15	МР 8	ПР 1	ОК 4
6	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
7	Бег на дистанцию 100м.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
8	Бег на дистанцию 400м.	1	1		ЛР15	МР 8	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Техника бега на дистанцию 100 м и 400 м».</i>		2		2	ЛР15	МР 1	ПР 1	ОК 2
9	Техника выполнения эстафетного бега 4х100 м.	1	1		ЛР 15	МР 4	ПР 1	ОК 4
10	Техника выполнения эстафетного бега 4х100 м.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий легкой атлетикой».</i>		2		2				
11	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги».	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
12	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнут	1	1		ЛР15	МР 1	ПР 1	ОК 4

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
	ноги».							
13	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание.	1	1		ЛР10	МР 5	ПР 1	ОК 4
14	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание.	1	1		ЛР 6	МР 4	ПР 1	ОК 4
15	Техника выполнения метания гранаты.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
16	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	1		ЛР13	МР 7	ПР 1	ОК 4
Раздел 2. Спортивные игры		26	18	8				
17	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
18	Техника выполнения ловли и передачи мяча на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР 6	МР 7	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: составить конспект по ТБ на занятиях по спортивным играм.</i>		2		2				
19	Техника выполнения передачи мяча на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
20	Техника выполнения передачи мяча на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
21	Техника выполнения броска с места на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР 7	МР 5	ПР 1	ОК 5
22	Техника выполнения броска в движении, прыжком на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР 7	МР 3	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Технико-тактические действия в игре в баскетбол».</i>		2		2				
23	Техника выполнения приемов овладения мячом (вырывание) на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
24	Техника выполнения приемов овладения мячом (выбивание) на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР10	МР 8	ПР 1	ОК 4
25	Техника выполнения приемов защиты (перехват) на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР 4	МР 4	ПР 1	ОК 4
26	Техника выполнения приемов защиты (накрывание) на занятиях по баскетболу.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
27	Техника выполнения стоек и перемещений на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 9	МР 5	ПР 4	ОК 5
28	Техника выполнения стоек и перемещений на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 4	МР 3	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Технико-тактические действия в игре в волейбол».</i>		2		2				

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
29	Техника выполнения приемов и передачи мяча (сверху двумя руками) на занятиях волейболу.	1	1		ЛР 6	МР 2	ПР 1	ОК 4
30	Техника выполнения приемов и передачи мяча (снизу двумя руками; одной рукой в нападении) на занятиях волейболу.	1	1		ЛР 5	МР 4	ПР 1	ОК 4
31	Техника выполнения подачи мяча (прямая снизу) на занятиях волейболу.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
32	Техника выполнения подачи мяча (прямая сверху) на занятиях волейболу.	1	1		ЛР 6	МР 3	ПР 1	ОК 4
33	Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 6	МР 5	ПР 3	ОК 5
34	Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 5	МР 4	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: подготовить реферат на тему «Правила игры в волейбол»</i>		2		2				
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.		22	14	8				
35	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
36	Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой.	1	1		ЛР11	МР 4	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: составить конспект по ТБ на занятиях по гимнастике.</i>		2		2				
37	Комплексы упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки.	1	1		ЛР11	МР 5	ПР 1	ОК 5
38	Комплексы упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; вводной и производственной гимнастики.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
39	Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: равновесия; разновидности шагов и бега.	1	1		ЛР 4	МР 7	ПР 1	ОК 4
40	Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: повороты; прыжки; соскок.	1	1		ЛР 6	МР 5	ПР 1	ОК 5
<i>Самостоятельная работа: выполнять комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики.</i>		2		2				
41	Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре:	1	1		ЛР 1	МР 3	ПР 1	ОК 4

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
	равновесия; разновидности шагов и бега.							
42	Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: повороты; прыжки; соскок.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 4	ОК 4
43	Техника выполнения упражнений в висах и упорах на перекладине.	1	1		ЛР 1	МР 3	ПР 1	ОК 4
44	Техника выполнения упражнений в висах и упорах на гимнастической стенке.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Техника выполнения элементов гимнастики».</i>		2		2				
45	Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок; стойка на лопатках, руках, голове.	1	1		ЛР 1	МР 3	ПР 1	ОК 4
46	Техника выполнения акробатических упражнений: мост; переворот боком.	1	1		ЛР 1 ЛР 2	МР 3	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: подготовиться к контрольному занятию.</i>		2		2	ЛР 9	МР 4	ПР 1	ОК 2
47	Техника выполнения акробатических упражнений: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 8
48	Контрольное занятие. Зачет.	1	1		ЛР 2	МР 5	ПР 5	ОК 8
2 семестр (69 часов + 34 сам.р.)								
Раздел 4. Лыжная подготовка.		18	10	8				
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1	1		ЛР 1	МР 3	ПР 1	ОК 4
50	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: составить конспект по ТБ катания на лыжах.</i>		2		2	ЛР 8	МР 4	ПР 4	ОК 2
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	1		ЛР 1	МР 3	ПР 1	ОК 4
52	Одновременный бесшажный ход,	1	1		ЛР 1	МР 3	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Профилактика по предупреждению травматизма во время занятий по лыжной подготовке».</i>		2		2	ЛР 1	МР 4	ПР 4	ОК 2
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 8
54	Двушажный ход.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную</i>		2		2	ЛР 9	МР 8	ПР 2	ОК 2

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
	<i>литературу по теме «Техника выполнения элементов по лыжной подготовке».</i>							
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	1		ЛР 6	МР 3	ПР 2	ОК 4
56	Попеременный двушажный, коньковый ход.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 2	ОК 4
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
58	Коньковый ход.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
	<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Катание на лыжах».</i>	2		2				
Раздел 5. Плавание.		16	10	6				
59	Инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой на воде.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
60	Основы техники спортивного и прикладного плавания.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
	<i>Самостоятельная работа: составить конспект по ТБ во время занятий на воде.</i>	2		2				
61	Техника спортивного плавания.	1	1		ЛР 6	МР 3	ПР 2	ОК 4
62	Стили спортивного плавания.	1	1		ЛР 9	МР 1	ПР 2	ОК 4
63	Техника спортивного плавания.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
64	Стили спортивного плавания.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
	<i>Самостоятельная работа: отрабатывать технику выполнения элементов плавания на суше.</i>	2		2				
65	Техника прикладного плавания.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 2	ОК 4
66	Техника прикладного плавания.	1	1		ЛР 9	МР 1	ПР 2	ОК 4
67	Правила плавания в открытом водоёме	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
68	Доврачебная помощь пострадавшему на воде.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
	<i>Самостоятельная работа: повторить правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде.</i>	2		2				
Раздел 6. Спортивные игры.		28	16	12				
69	Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры по спортивным играм.	1	1		ЛР 6	МР 1	ПР 2	ОК 4

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
70	Техника выполнения приемов и передачи мяча на занятиях волейболу.	1	1		ЛР 9	МР 2	ПР 2	ОК 4
71	Техника выполнения подачи мяча (прямая снизу) на занятиях волейболу.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
72	Техника выполнения подачи мяча (прямая сверху) на занятиях волейболу.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 2	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: подготовить реферат на выбранную тему.</i>		2		2				
73	Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
74	Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 9	МР 9	ПР 2	ОК 8
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Технико-тактическим действиям в игре в баскетбол».</i>		2		2				
75	Техника выполнения стоек и перемещений на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 4	МР 8	ПР 1	ОК 4
76	Техника выполнения стоек и перемещений на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 7	МР 2	ПР 1	ОК 5
77	Техника выполнения приемов и передачи мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками.	1	1		ЛР 7	МР 2		
78	Техника выполнения приемов и передачи мяча: одной рукой в нападении на занятиях волейболу.	1	1			МР 2	ПР 1	
<i>Самостоятельная работа: проработать обязательную и дополнительную литературу по теме «Организация и проведения спортивных игр».</i>		2		2	ЛР 4			ОК 5
79	Техника выполнения подачи мяча: прямая снизу на занятиях волейболу.	1	1				ПР 1	
80	Техника выполнения подачи мяча: прямая сверху на занятиях волейболу.	1	1		ЛР 9	МР 2		ОК 5
<i>Самостоятельная работа: подготовить реферат на выбранную тему.</i>		2		2			ПР 1	
81	Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу.	1	1		ЛР 4			
82	Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу.	1	1			МР 2		
<i>Самостоятельная работа: подготовить реферат на выбранную тему.</i>		2		2	ЛР 9		ПР 1	
83	Игра в волейбол по правилам игры.	1	1					
84	Игра в волейбол по правилам игры.	1	1			МР 2		ОК 5
<i>Самостоятельная работа: подготовить реферат на выбранную тему.</i>		2		2	ЛР 9			
Раздел 7. Легкая атлетика.		40	32	8				

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
85	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике.	1	1		ЛР10	МР 3	ПР 1	ОК 4
86	Кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения.	1	1					
<i>Самостоятельная работа: составить конспект по ТБ на уроках по легкой атлетике.</i>		2		2	ЛР 4		ПР 2	
87	Техника выполнения высокого и низкого старта. Челночный бег 4х9 метров.	1	1		ЛР 4	МР 5	ПР 1	ОК 5
88	Техника выполнения высокого и низкого старта. Челночный бег 4х9 метров.	1	1		ЛР 4	МР 4	ПР 1	ОК 4
89	Техника выполнения высокого и низкого старта. Челночный бег 4х9 метров.	1	1		ЛР 7	МР 2	ПР 1	ОК 4
90	Техника выполнения высокого и низкого старта. Челночный бег 4х9 метров.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
91	Техника выполнения высокого и низкого старта. Челночный бег 4х9 метров.	1	1		ЛР 6 ЛР14	МР 8	ПР 1	ОК 4
92	Техника выполнения высокого и низкого старта. Челночный бег 4х9 метров.	1	1		ЛР 1 ЛР14	МР 3	ПР 1	ОК 4
<i>Самостоятельная работа: выполнять комплекс упражнений.</i>		2		2				
93	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон.	1	1		ЛР10	МР 7	ПР 1	ОК 4
94	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: бег по дистанции.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
95	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: финиширование	1	1		ЛР 1 ЛР10	МР 4	ПР 1	ОК 4
96	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
97	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	1		ЛР 4	МР 8	ПР 1	ОК 4
98	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	1		ЛР10	МР 8	ПР 1	ОК 4

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
99	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	1		ЛР 10	МР 4	ПР 3	ОК 4
100	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	1		ЛР 10	МР 4	ПР 5	ОК 6
Самостоятельная работа: выполнять комплекс упражнений на подготовку к бегу.		2		2	ЛР 10	МР 9	ПР 4	ОК 2
101	Бег на дистанцию 30 м; 60м.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
102	Бег на дистанцию 30 м; 60м.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
103	Бег на дистанцию 100 м; 400м.	1	1		ЛР10	МР 4	ПР 1	ОК 4
104	Бег на дистанцию 100 м; 400м.	1	1		ЛР 4	МР 8	ПР 1	ОК 4
105	Техника выполнения эстафетного бега 4×100 м.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
106	Техника выполнения эстафетного бега 4×100 м.	1	1		ЛР 9	МР 4	ПР 4	ОК 4
107	Техника выполнения эстафетного бега 4×100 м.	1	1		ЛР14	МР 5	ПР 1	ОК 5
108	Техника выполнения эстафетного бега 4×100 м.	1	1		ЛР 9	МР 3	ПР 1	ОК 4
109	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1		ЛР 6 ЛР14	МР 8	ПР 1	ОК 4
110	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1		ЛР 5	МР 8	ПР 1	ОК 1
Самостоятельная работа: выполнять комплекс упражнений для отработки прыжка в длину.		2		2	ЛР 13	МР 1 МР 5	ПР 1	ОК 2
111	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1		ЛР13	МР 3	ПР 1	ОК 1
112	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1		ЛР 13	МР 3	ПР 1	ОК 2
113	Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	1		ЛР13	МР 3	ПР 1	ОК 1
114	Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	1		ЛР13	МР 5	ПР 1	ОК 1
115	Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г	1	1		ЛР 13	МР 5	ПР 1	ОК 1

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Пз	С.р	ЛР	МР	ПР	ОК
	(девушки) и 700 г (юноши).							
116	Итоговое занятие.	1	1		ЛР 13	МР 5	ПР 2	ОК 2
117	Дифференцированный зачет	1	1		ЛР 9	МР 9	ПР 4	ОК 8
	Всего	258	171	87				

Пз – практические занятия

С.р. – самостоятельная работа

4. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура»

Реализация программы учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура» требует наличия **спортивного комплекса**: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование:

Свистки	2
Секундомеры	2
Стенка гимнастическая	2
Фишки	20
Козел гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	2
Брусья гимнастические, параллельные	1
Канат для лазания, с механизмом крепления	1
Мост гимнастический подкидной	2
Скамейка гимнастическая жесткая	10
Маты гимнастические	8
Мяч малый (теннисный)	5
Скакалка гимнастическая	10
Сетка для переноса малых мячей	1
Теннисные столы	2
Номера нагрудные	10
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
Гранаты для метания	4
Мячи баскетбольные	10
Жилетки игровые	9
Стойки волейбольные универсальные	1
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	7
Мячи футбольные	8
Насос	1
Коврик гимнастический	2
Гиря 16 кг	2
Ракетка для н. тенниса	8
Палка гимнастическая	10
Мяч футбольный	2
Спортивная форма	20
Лестница тренировочная	1
Сетка футбольная	4

Информационное обеспечение

Основная литература

1. Физическая культура 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Лях – 5-е изд. – М: Просвещение, 2019 – 237с.
2. Физическая культура 8– 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Лях – 6-е изд. – М: Просвещение, 2019 – 207с.

Дополнительная литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д : Феникс, 2014.
4. Погадаев Г.И., Палтиевиц Р.Л., Щербаков В.Г. Физическая культура.
5. Программа для образовательных учреждений СПО – М.: ДРОФА, 2015.

Электронные образовательные ресурсы

1. Российская электронная школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru>. – Дата доступа: 31.10.2021.
4. Учебные видеопрограммы по различным предметам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teachertube.com>. – Дата доступа: 31.10.2021.

Электронные информационные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>. – Дата доступа: 31.10.2021.
2. Федеральный портал "Российское образование" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.edu.ru. – Дата доступа: 31.10.2021.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>. – Дата доступа: 31.10.2021.
4. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека» интеграционный каталог образовательных Интернет-ресурсов, электронная учебно-методическая библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>. – Дата доступа: 31.10.2021.
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>. – Дата доступа: 31.10.2021.

Требования к педагогическим работникам

Реализация рабочей программы учебного предмета ОУП 05. Физическая культура обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, образование которых соответствует преподаваемому предмету.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

5. Контроль и оценка освоения учебного предмета «ОУП 05. Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • 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- 	<p>Наблюдение и выполнение практических заданий</p> <p>Самоконтроль, взаимоконтроль студентами</p> <p>Творческие работы (составление конспектов, подготовка презентаций и т.п.)</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Наблюдение и выполнение практических заданий.</p> <p>Тестирование</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений</p>

- 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;

<p>- 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>	
--	--

