

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.11 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального образования программы  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**23.01.09 Машинист локомотива**

Квалификация: Слесарь по ремонту подвижного состава

Помощник машиниста тепловоза

Форма обучения: очная

Срок освоения ОП СПО ППКРС: 2 года 10 месяцев на базе  
основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования:  
технологический

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.11 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования - далее ФГОС СОО (Приказ №732 от 12.08.2022 г.), с учетом федеральной образовательной программы СОО (Приказ №371 от 18.05.2023г.), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций – одобренной ФГБОУ ДПО ИРПО и рекомендованной для всех УГПС (Протокол № 20 от 15.08.2024 г.) для профессии среднего профессионального образования **23.01.09 Машинист локомотива** входящей в укрупнённую группу профессий/специальностей **23.00.00. ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА.**

**Разработчик:**

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель методической комиссии преподавателей  
общеобразовательных дисциплин: Сивухина Т.С.



Протокол № 8 от 11 апреля 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.....	22

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.11 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.11 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалификационных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования **23.01.09 Машинист локомотива** входящей в укрупнённую группу профессий/специальностей **23.00.00. ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

**1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** предмет ОУП.11 Физическая культура входит в общеобразовательные учебные предметы и является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы с учетом ФГОС СПО по профессии **23.01.09 Машинист локомотива**.

### 1.3. Цели предмета – требования к результатам освоения предмета:

Содержание программы направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета ОУП.11 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО, формирование и развитие общих компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактика заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью; - 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-

	<p>противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельности, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> </ul>	<p>прикладной сфере;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и</li> </ul>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> </ul> <p>Признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>Развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
<p>ОК 08.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-</li> </ul>

		прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

Самостоятельная работа обучающихся организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной профессии.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы предмета:**

объем учебной нагрузки студента 204 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 136 час;

самостоятельной работы студента 68 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.11 Физическая культура

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности для профессии:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем учебной нагрузки</b>	<b>204</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>136</b>
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	134
<i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>	28
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>68</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	



**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.11 Физическая культура  
23.01.09 Машинист локомотива**

Наименование разделов	№ урока п\п	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов (при наличии)	Объем часов	Формируемые общие компетенции	Уровень освоения
1		2	3	4	
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>					
1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	1-2	<b>Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	3-4	<b>Практическое занятие №1</b> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b> — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2		2
	5-6	<b>Практическое занятие №2</b> <b>Здоровье как базовая ценность человека и общества.</b> Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2		
	7-8	<b>Практическое занятие №3</b> <b>Понятие «здоровый образ жизни»</b> и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2		
	9-10	<b>Практическое занятие №4</b>	2		

		<b>Влияние двигательной активности на здоровье.</b> Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека			
	11-12	<b>Практическое занятие №5</b> <b>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры,</b> их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> )			
	13-14	<b>Практическое занятие №6</b> <b>Формы организации самостоятельных занятий</b> оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
	15-16	<b>Практическое занятие №7</b> <b>Медицинский осмотр обучающихся</b> как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля			
		<i>Самостоятельная работа:</i>	<b>2</b>		
		<i>Составить комплекс упражнений, используя современные технологии</i>			
		<i>Заполнить дневник самоконтроля</i>	<b>2</b>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>					
1.2. Профессионально	17-18	<b>Практическое занятие №8</b> <b>Зоны риска физического здоровья</b> в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

-прикладная физическая подготовка		здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики			
	19-20	<b>Практическое занятие №9</b> <b>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</b>	<b>2</b>		
	21-22	<b>Практическое занятие №10</b> <b>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</b>	<b>2</b>		
	23-24	<b>Практическое занятие №11</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Составление и проведение комплексов упражнений направленных на развитие профессионально-значимых физических и психических качеств	<b>2</b>		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Составить профессиограмму</i>	<b>2</b>		
		<i>Составить комплекс упражнений</i>	<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>					
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>					
2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации	25-26	<b>Практическое занятие №12</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	27-28	<b>Практическое занятие №13</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</b>	<b>2</b>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>			

занятий физической культурой		<b>Составить комплекс утренней гимнастики</b>	<b>2</b>		
		<b>Составить комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения</b>	<b>2</b>		
2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	29-30	<b>Практическое занятие №14</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	31-32	<b>Практическое занятие №15</b> <b>Применение методов самоконтроля</b> и оценка умственной и физической работоспособности	<b>2</b>		2
2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	33-34	<b>Практическое занятие №16</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	<b>2</b>		2
	35-36	<b>Практическое занятие №17</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	<b>2</b>		
		<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Составить комплекс упражнений производственной гимнастики</b>	<b>2</b>		

2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	37-38	<b>Практическое занятие №18</b> <b>Характеристика профессиональной деятельности:</b> группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	39-40	<b>Практическое занятие №19</b> <b>Освоение комплексов упражнений</b> для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)			
	<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Дополнить профессиограмму</i>		2		
2.6. Гимнастика	41-42	<b>Практическое занятие №20</b> <b>Основная гимнастика</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	43-44	<b>Практическое занятие №21</b> <b>Основная гимнастика</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2		
	45-46	<b>Практическое занятие №22</b> <b>Основная гимнастика</b> Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
	<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Выполнять комплексы упражнений без предмета</i>		4		
	47-48	<b>Практическое занятие №23</b> <b>Акробатика</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо»,	2		2

		равновесие «ласточка».			
	49-50	<b>Практическое занятие №24</b> <b>Акробатика</b> Совершенствование акробатических элементов	<b>2</b>		
	51-52	<b>Практическое занятие №25</b> <b>Акробатика</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	<b>2</b>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Подготовить акробатическую комбинацию</b>		<b>4</b>		
	53-54	<b>Практическое занятие №26</b> <b>Атлетическая гимнастика</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	<b>2</b>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Выполнить упражнения со свободным весом</b>		<b>4</b>		
2.7. Спортивные игры	55-56	<b>Практическое занятие №27</b> <b>Баскетбол</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	57-58	<b>Практическое занятие №28</b> <b>Баскетбол</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача	<b>2</b>		

		мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			
59-60	<b>Практическое занятие №29</b> <b>Баскетбол</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		<b>2</b>		
61-62	<b>Практическое занятие №30</b> <b>Баскетбол</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		<b>2</b>		
63-64	<b>Практическое занятие №31</b> <b>Баскетбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		<b>2</b>		
65-66	<b>Практическое занятие №32</b> <b>Баскетбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		<b>2</b>		
67-68	<b>Практическое занятие №33</b> <b>Баскетбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		<b>2</b>		
<i>Самостоятельная работа</i>					
<b>Изучить тактические действия</b>			<b>2</b>		
<b>Написать реферат «Правила игры»</b>			<b>4</b>		
69-70	<b>Практическое занятие №34</b> <b>Волейбол</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		<b>2</b>		2
71-72	<b>Практическое занятие №35</b> <b>Волейбол</b>		<b>2</b>		

		Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении			
73-74		<b>Практическое занятие №36</b> <b>Волейбол</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	<b>2</b>		
75-76		<b>Практическое занятие №37</b> <b>Волейбол</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	<b>2</b>		
77-78		<b>Практическое занятие №38</b> <b>Волейбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>		
79-80		<b>Практическое занятие №39</b> <b>Волейбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>		
81-82		<b>Практическое занятие №40</b> <b>Волейбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>		
<i>Самостоятельная работа</i>					
<i>Изучить тактические действия</i>			<b>4</b>		
<i>Написать реферат «Правила игры»</i>			<b>4</b>		
83-84		<b>Практическое занятие №41</b> <b>Футбол</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
85-86		<b>Практическое занятие №42</b> <b>Футбол</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия			



		игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
	87-88	<b>Практическое занятие №43</b> <b>Футбол</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
	89-90	<b>Практическое занятие №44</b> <b>Футбол</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	91-92	<b>Практическое занятие №45</b> <b>Футбол</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	93-94	<b>Практическое занятие №46</b> <b>Футбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
	95-96	<b>Практическое занятие №47</b> <b>Футбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
	97-98	<b>Практическое занятие №48</b> <b>Футбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
	99-100	<b>Практическое занятие №49</b> <b>Футбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>		
	<b>Изучить тактические действия</b>				
	<b>Написать реферат «Правила игры»</b>		<b>4</b>		
2.8. Лёгкая атлетика	101-102	<b>Практическое занятие №50</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

		высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;			
103-104		<b>Практическое занятие №51</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники спринтерского бега	<b>2</b>		
105-106		<b>Практическое занятие №52</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	<b>2</b>		
107-108		<b>Практическое занятие №53</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	<b>2</b>		
109-110		<b>Практическое занятие №54</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	<b>2</b>		
111-112		<b>Практическое занятие №55</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	<b>2</b>		
113-114		<b>Практическое занятие №56</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<b>2</b>		
115-116		<b>Практическое занятие №57</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	<b>2</b>		
117-118		<b>Практическое занятие №58</b> <b>Лёгкая атлетика</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	<b>2</b>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>			
		<b>Составить план самостоятельных занятий</b>	<b>2</b>		

	Выполнить бег на 100 м		2		
	Выполнить равномерный бег 3000 м.		4		
	Заполнить дневник самоконтроля		2		
Вариативный модуль по видам спорта					
2.8. Спортивный туризм	119-120	<b>Практическое занятие №59</b> <b>Спортивный туризм</b> История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме. Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Характеристика вида спорта "Спортивный туризм" и особенности дисциплин "маршрут", "дистанция" и "северная ходьба".	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	121-122	<b>Практическое занятие №60</b> <b>Спортивный туризм</b> Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Распределение обязанностей среди участников туристской группы.	2		
	123-124	<b>Практическое занятие №61</b> <b>Спортивный туризм</b> Правила безопасного проведения туристских мероприятий. Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению. Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.	2		
	125-126	<b>Практическое занятие №62</b> <b>Спортивный туризм</b> Ориентирование на местности. Основы топографии и картографии. Вязка узлов.	2		
	127-	<b>Практическое занятие №63</b>	2		

	128	<b>Спортивный туризм</b> Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике спортивного туризма			
	129-130	<b>Практическое занятие №64</b> <b>Спортивный туризм</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости)	2		
	131-132	<b>Практическое занятие №65</b> <b>Спортивный туризм</b> Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста.	2		
	133-134	<b>Практическое занятие №66</b> <b>Спортивный туризм</b> Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста.	2		
	<i>Самостоятельная работа:</i> <b>Выучить топографические знаки</b>		4		
	<b>Выучить вязку узлов</b>		4		
	135-136	<b>Практическое занятие №67</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	2		
<b>Всего</b>			<b>136</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.11**

#### **Физическая культура**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебного предмета имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

##### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

###### **Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

###### **Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ОУП.11

##### Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Р 2.	- выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Р 2.	- составление профиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Р 2.	- контрольное тестирование; - составление комплексов упражнений; - оценивание практической работы; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача норм ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

#### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 18	4,4	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 18	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 18	230 и выше	210-220	200	210 и выше	180–200	170
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 18	1500	1300 – 1400	1100	1300	1100 – 1200	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 18	13 и выше	10–12	9	16	12–15	11
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 18	50	40	30	20	15	10
7		Подтягивание	16 18	на высокой перекладине из виса, кол-во раз			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6