

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.08 Физическая культура**

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

**23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного  
транспорта)**

Квалификация: Слесарь по ремонту подвижного состава и помощник  
машиниста

Форма обучения: очная

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

Профиль получаемого профессионального образования: технологический

Зима, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.08 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования - далее ФГОС СОО (утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413 с изменениями приказ №732 от 12.08.2022 г., приказ №1028 от 28.12.2023 г.), федеральной образовательной программы СОО (приказ №371 от 18.05.2023г.), с учетом 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 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)**, входящей в укрупненную 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 № 6 от 04 февраля 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....     | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....        | 7         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА.....   | 17        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА..... | 18        |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.08 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.08 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих среднее общее образование в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии **23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)**, входящей в укрупненную групп профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

**1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** предмет ОУП.08 Физическая культура входит в общеобразовательные учебные предметы и является обязательной частью ОП СПО по профессии **23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)**.

### 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.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК.

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения предмета  |   |
|--|---|---|
|  | Общие   | Предметные  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li></ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельности,</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактика заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью;</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-прикладной сфере;</li></ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>ОК 04.<br/>Эффективно взаимодействовать и работать в 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 комбинированного взаимодействия;</li> <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</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> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | людей при анализе результатов деятельности;<br>Признавать свое право и право других людей на ошибки;<br>Развивать способность понимать мир с позиции другого человека  |  |
| ОК 08.<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <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-прикладной сфере;</li> <li>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |

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

объем учебной нагрузки студента 108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 108 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.08 Физическая культура

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

| Вид учебной деятельности  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                              | <b>108</b>  |
| <b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>108</b>  |
| лекции, уроки   | 2           |
| <i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>       | -           |
| практические занятия  | 106         |
| <i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>       | 28          |
| Консультации ( <i>при наличии</i> )                                 | -           |
| Экзамен ( <i>при наличии</i> )                                      | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (<i>при наличии</i>)</b>     | <b>-</b>    |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта         |             |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.08 Физическая культура  
23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)**

| Наименование разделов  | № урока п\п | Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов <i>(при наличии)</i>   | Объем часов | Формируемые 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> <i>Содержание учебного материала.</i> 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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. Здоровье как базовая ценность человека и общества.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.   | 2           |                         |                  |
|  | 7-8         | <b>Практическое занятие №3. Понятие «здоровый образ жизни».</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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. Влияние двигательной активности на здоровье.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни  | 2           |                         |                  |



|  |       |   |   |                     |   |
|--|-------|---|---|---------------------|---|
|  |       | современного человека.  |   |                     |   |
|  | 11-12 | <b>Практическое занятие №5. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). | 2 |                     |   |
|  | 13-14 | <b>Практическое занятие №6. Формы организации самостоятельных занятий.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.  | 2 |                     |   |
|  | 15-16 | <b>Практическое занятие №7. Медицинский осмотр обучающихся.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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.            | 2 |                     |   |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>        |       |   |   |                     |   |
| 1.2.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | 17-18 | <b>Практическое занятие №8. Зоны риска физического здоровья.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | 2 |
|  | 19-20 | <b>Практическое занятие №9. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура».</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.   | 2 |                     |   |
|  | 21-22 | <b>Практическое занятие №10. Определение значимых физических и личностных качеств.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Определение значимых физических и   | 2 |                     |   |

|   |       |  |   |                     |   |
|---|-------|--|---|---------------------|---|
|   |       | личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.   |   |                     |   |
|   | 23-24 | <b>Практическое занятие №11. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Составление и проведение комплексов упражнений направленных на развитие профессионально-значимых физических и психических качеств.   | 2 |                     |   |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                    |       |  |   |                     |   |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>   |       |  |   |                     |   |
| 2.1.<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 25-26 | <b>Практическое занятие №12. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | 2 |
|   | 27-28 | <b>Практическое занятие №13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.  | 2 |                     |   |
| 2.2.<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | 29-30 | <b>Практическое занятие №14. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | 2 |
| 2.3. Методы самоконтроля и  | 31-32 | <b>Практическое занятие №15. Применение методов самоконтроля</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и   | 2 |                     | 2 |

|   |       |   |   |                     |   |
|---|-------|---|---|---------------------|---|
| оценка умственной и физической работоспособности  |       | физической работоспособности.   |   |                     |   |
| 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. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 |                     | 2 |
|   | 35-36 | <b>Практическое занятие №17. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.   | 2 |                     |   |
| 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка   | 37-38 | <b>Практическое занятие №18. Характеристика профессиональной деятельности.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Характеристика профессиональной деятельности 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. Освоение комплексов упражнений.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)   | 2 |                     |   |
| 2.6. Гимнастика   | 41-42 | <b>Практическое занятие №20. Основная гимнастика.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | 2 |

|                      |       |   |   |                     |   |
|----------------------|-------|---|---|---------------------|---|
|                      | 43-44 | <b>Практическое занятие №21. Основная гимнастика.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  | 2 |                     | 2 |
|                      | 45-46 | <b>Практическое занятие №22. Основная гимнастика.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.  | 2 |                     |   |
|                      | 47-48 | <b>Практическое занятие №23. Акробатика.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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», равновесие «ласточка».   | 2 |                     |   |
|                      | 49-50 | <b>Практическое занятие №24. Акробатика.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование акробатических элементов.   | 2 |                     |   |
|                      | 51-52 | <b>Практическое занятие №25. Акробатика.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).  | 2 |                     |   |
|                      | 53-54 | <b>Практическое занятие №26. Атлетическая гимнастика.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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.   | 2 |                     |   |
| 2.7. Спортивные игры | 55-56 | <b>Практическое занятие №27. Баскетбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | 2 |
|                      | 57-58 | <b>Практическое занятие №28. Баскетбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование техники   | 2 |                     |   |

|  |       |  |   |  |  |
|--|-------|--|---|--|--|
|  |       | 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.    |   |  |  |
|  | 59-60 | <b>Практическое занятие №29. Баскетбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.  | 2 |  |  |
|  | 61-62 | <b>Практическое занятие №30. Баскетбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.  | 2 |  |  |
|  | 63-64 | <b>Практическое занятие №31. Баскетбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.  | 2 |  |  |
|  | 65-66 | <b>Практическое занятие №32. Баскетбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   | 2 |  |  |
|  | 67-68 | <b>Практическое занятие №33. Волейбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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. | 2 |  |  |
|  | 69-70 | <b>Практическое занятие №34. Волейбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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   | 2 |  |  |
|  | 71-72 | <b>Практическое занятие №35. Волейбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.   | 2 |  |  |

|       |  |          |                        |   |
|-------|--|----------|------------------------|---|
| 73-74 | <b>Практическое занятие №36. Волейбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.   | <b>2</b> |                        |   |
| 75-76 | <b>Практическое занятие №37. Волейбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.   | <b>2</b> |                        |   |
| 77-78 | <b>Практическое занятие №38. Волейбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.   | <b>2</b> |                        |   |
| 79-80 | <b>Практическое занятие №39. Футбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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. | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | 2 |
| 81-82 | <b>Практическое занятие №40. Футбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.  | <b>2</b> |                        |   |
| 83-84 | <b>Практическое занятие №41. Футбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.  | <b>2</b> |                        |   |
| 85-86 | <b>Практическое занятие №42. Футбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.   | <b>2</b> |                        |   |
| 87-88 | <b>Практическое занятие №43. Футбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.   | <b>2</b> |                        |   |
| 89-90 | <b>Практическое занятие №44. Футбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).  | <b>2</b> |                        |   |
| 91-92 | <b>Практическое занятие №45. Футбол.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).  | <b>2</b> |                        |   |

| <b>Вариативный модуль по видам спорта</b> |         |   |   |                     |   |
|---|---------|---|---|---------------------|---|
| 2.8. Спортивный туризм                    | 93-94   | <b>Практическое занятие №46. Спортивный туризм.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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 |
|   | 95-96   | <b>Практическое занятие №47. Спортивный туризм.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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 |                     |   |
|   | 97-98   | <b>Практическое занятие №48. Спортивный туризм.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> 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 |                     |   |
|   | 99-100  | <b>Практическое занятие №49. Спортивный туризм.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Ориентирование на местности. Основы топографии и картографии. Вязка узлов.   | 2 |                     |   |
|   | 101-102 | <b>Практическое занятие №50. Спортивный туризм.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике спортивного туризма.   | 2 |                     |   |
|   | 103-104 | <b>Практическое занятие №51. Спортивный туризм.</b><br><i>Содержание учебного материала.</i> Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).  | 2 |                     |   |
|   | 105-    | <b>Практическое занятие №52. Спортивный туризм.</b>   | 2 |                     |   |

|              |         |  |            |  |  |
|--------------|---------|--|------------|--|--|
|              | 106     | <i>Содержание учебного материала. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста.</i> |            |  |  |
|              | 107-108 | <b>Практическое занятие №53. Дифференцированный зачет.</b>   | <b>2</b>   |  |  |
| <b>Всего</b> |         |  | <b>108</b> |  |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.08

#### 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 печатные и электронные 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 молодёжной 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.08

##### 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;<br>- 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;<br>- заполнение дневника самоконтроля;<br>- 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;<br>- составление комплексов упражнений;<br>- оценивание практической работы;<br>- демонстрация комплекса ОРУ;<br>- сдача контрольных нормативов;<br>- сдача норм ГТО;<br>- 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<br>18     | 4,4  | 4,7         | 5,2  | 4,8  | 5,3         | 6,1  |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3×10 м (сек.)            | 16<br>18     | 7,3  | 7,7         | 8,2  | 8,4  | 8,7         | 9,7  |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см.)           | 16<br>18     | 230 и выше                                 | 210-220     | 200  | 210 и выше                                     | 180–200     | 170  |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег (м.)                    | 16<br>18     | 1500                                       | 1300 – 1400 | 1100 | 1300   | 1100 – 1200 | 1000 |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см.)  | 16<br>18     | 13 и выше                                  | 10–12       | 9    | 16   | 12–15       | 11   |
| 6     | Силовые                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 16<br>18     | 50   | 40          | 30   | 20   | 15          | 10   |
| 7     |                        | Подтягивание                           | 16<br>18     | на высокой перекладине из вися, кол-во раз |             |      | на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз |             |      |
|       |                        |  |              | 15 и выше                                  | 10          | 7    | 18   | 15          | 6    |