

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.11 Физическая культура

образовательной программы среднего профессионального образования
подготовки квалифицированных рабочих, служащих

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Квалификации:

сварщик

Форма обучения: очная

Срок освоения ОП СПО ППКРС: 1 года 10 месяцев на базе
основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования
технологический

Зима, 2024 г.

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 Министерством Просвещения РФ ФГБОУ ДПО ИРПО и рекомендованной для всех УГПС (Протокол № 14 от 30.11.2022 г.) для профессии среднего профессионального образования **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)** входящей в укрупнённую группу профессии **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**

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 15 февраля 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 для профессии среднего профессионального образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** входящей в укрупнённую группу профессий/специальностей **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**

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 **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**.

1.3. Цель предмета: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета ОУП.11 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО, направлены на 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	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельности, оценивать соответствие результатов целям, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, качеств; - владеть физическими упражнениями разной

	<p>оценивать риск последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; 	<p>функциональной направленности, использование их в учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

		работоспособности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; <p>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

объем учебной нагрузки обучающихся 136 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 136 часов.

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

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

Вид учебной деятельности	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136
В том числе:	
Лекции, уроки	1
Практические занятия	135
в том числе профессионально-ориентированное содержание	28
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.11 Физическая культура
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

№ п/п	Наименование разделов	Тема учебного занятия, содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	Раздел 1	Физическая культура как часть культуры общества и человека			ОК 01, ОК 04, ОК 08
1	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как часть культуры общества и человека. 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i>	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2	Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практическое занятие №1. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. <u>Содержание учебного материала.</u> Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	1	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3-4		Практическое занятие №2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. <u>Содержание учебного материала.</u> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2	2	
5-6		Практическое занятие №3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. <u>Содержание учебного материала.</u> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2	2	

7-8	Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Практическое занятие №4. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности <i>Содержание учебного материала.</i> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
9-10		Практическое занятие №5. Дневник самоконтроля. <i>Содержание учебного материала.</i> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2	2	
Профессионально-ориентированное содержание					
11-12	Тема 1.4. Физическая культура в режиме трудового дня	Практическое занятие №6. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. <i>Содержание учебного материала.</i> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
13-14		Практическое занятие №7. Профилактика переутомления в профессиональной деятельности. <i>Содержание учебного материала.</i> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	2	
15-16		Практическое занятие №8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. <i>Содержание учебного материала.</i> - для производственной гимнастики; - для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2	
17-18	Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Содержание учебного материала.</i> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

19-20		Практическое занятие №10. Определение значимых физических и личностных качеств. <i>Содержание учебного материала.</i> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	2	
21-22		Практическое занятие №11. Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2	
	Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		2	
23-24	Тема 2.1. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие №12. Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений. <i>Содержание учебного материала.</i> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
25-26		Практическое занятие №13. Проведение комплексов упражнений	2	2	
27-28	Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие №14. Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
29-30	Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №15. Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально-ориентированное содержание				2	

31-32	Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №16. Характеристика профессиональной деятельности <u>Содержание учебного материала.</u> Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
33-34		Практическое занятие №17. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий <u>Содержание учебного материала.</u> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий	2	2	
35-36	Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №18. Освоение упражнений современных оздоровительных систем <u>Содержание учебного материала.</u> Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2.6. Гимнастика					
37-38	2.6 (1) Основная гимнастика	Практическое занятие №19. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. <u>Содержание учебного материала.</u> Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
39-40		Практическое занятие №21. Выполнение общеразвивающих упражнений <u>Содержание учебного материала.</u> Без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2	2	
41-42		Практическое занятие №21. Выполнение прикладных упражнений <u>Содержание учебного материала.</u> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	2	
43-44	Тема 2.6 (2) Спортивная гимнастика	Практическое занятие №22. Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
45-46		Практическое занятие №23. Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях	2	2	
47-48		Практическое занятие №24. Освоение элементов и комбинаций на перекладине	2	2	

49-50		Практическое занятие №25. Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине	2	2	
51-52	Тема 2.6 (3) Акробатика	Практическое занятие №26. Освоение акробатических элементов <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
53-54		Практическое занятие №27. Совершенствование акробатических элементов	2	2	
55-56		Практическое занятие №28. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций	2	2	
57-58		Практическое занятие №29. Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций	2	2	
59-60	Тема 2.6 (4) Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №30. Выполнение упражнений атлетической гимнастики <i>Содержание учебного материала.</i> Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
61-62		Практическое занятие №31. Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	2	
63-64	Тема 2.7. Легкая атлетика	Практическое занятие №32. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
65-66		Практическое занятие №33. Бег на короткие дистанции. <i>Содержание учебного материала.</i> Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	2	

67-68		Практическое занятие №34. Бег на короткие и средние дистанции. <u>Содержание учебного материала.</u> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м, 100м, 400м). Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	2	
69-70		Практическое занятие №35. Бег на длинные дистанции. <u>Содержание учебного материала.</u> Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м) Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.	2	2	
71-72		Практическое занятие №36. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. <u>Содержание учебного материала.</u> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2	
73-74		Практическое занятие №37. Кроссовая подготовка <u>Содержание учебного материала.</u> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2	2	
75-76		Практическое занятие №38. Освоение и совершенствование прыжка в длину <u>Содержание учебного материала.</u> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	
77-78		Практическое занятие №39. Освоение и совершенствование техники метания гранаты	2	2	
79-80		Практическое занятие №40. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	2	
	Тема 2.8 Спортивные игры				ОК 01, ОК 04, ОК 08
81-82	Тема 2.8 (1) Футбол	Практическое занятие №41. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приемов игры <u>Содержание учебного материала.</u> Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней,	2	2	

		внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.			
83-84		Практическое занятие №42. Совершенствование техники выполнения приемов игры	2	2	
85-86		Практическое занятие №43. Правила игры и методики судейства	2	2	
87-88		Практическое занятие №44. Техника нападения. Действия игрока без мяча <i>Содержание учебного материала.</i> Освобождение от опеки противника	2	2	
89-90		Практическое занятие №45. Освоение тактики защиты и нападения	2	2	
91-92		Практическое занятие №46. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	2	
93-94		Практическое занятие №47. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
95-96		Практическое занятие №48. Учебная игра	2	2	
97-98	Тема 2.8 (2) Баскетбол	Практическое занятие №49. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приемов игры <i>Содержание учебного материала.</i> 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	
99-100		Практическое занятие №50. Совершенствование техники выполнения приемов игры	2	2	
101-102		Практическое занятие №51. Освоение тактики защиты и нападения	2	2	
103-104		Практическое занятие №52. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	2	
105-106		Практическое занятие №53. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности		2	
107-108		Практическое занятие №54. Учебная игра	2	2	
109-110		Практическое занятие №55. Учебная игра	2	2	ОК 01, ОК 04,

111-112	Тема 2.8 (3) Волейбол	Практическое занятие №56. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приемов игры <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2	ОК 08
113-114		Практическое занятие №57. Совершенствование техники выполнения приемов игры	2	2	
115-116		Практическое занятие №58. Освоение тактики защиты и нападения	2	2	
117-118		Практическое занятие №59. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	2	
119-120		Практическое занятие №60. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	2	
121-122		Практическое занятие №61. Учебная игра	2	2	
123-124		Практическое занятие №62. Учебная игра	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
125-126	Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №63. Упражнения на развитие кистей рук.	2	2	
127-128		Практическое занятие №64. Упражнения на развитие мышц ног	2	2	
129-130		Практическое занятие №65. Упражнения на развитие мышц спины	2	2	
131-132		Практическое занятие №66. Развитие координации движений	2	2	
133-134		Практическое занятие №67. Круговая тренировка	2	2	
135-136		Практическое занятие №68. Дифференцированный зачет	2	2	
Всего			136		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.11 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

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 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.11 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися 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 – Тема 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5. Р 2 – 2.1., 2.2., 2.3., 2.4, 2.5, 2.6(1), 2.6(2), 2.6(3), 2.6(4), 2.7, 2.8(1), 2.8(2), 2.8(3), 2.9.	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентаций/доклада-презентации - 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 – Тема 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5. Р 2 – 2.1., 2.2., 2.3., 2.4, 2.5, 2.6(1), 2.6(2), 2.6(3), 2.6(4), 2.7, 2.8(1), 2.8(2), 2.8(3), 2.9.	- составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование; - составление комплексов упражнений;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1 – Тема 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5. Р 2 – 2.1., 2.2., 2.3., 2.4, 2.5, 2.6(1), 2.6(2), 2.6(3), 2.6(4), 2.7, 2.8(1), 2.8(2), 2.8(3), 2.9.	- оценивание практической работы; - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов 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	16	13 и	10–	9	16	12–	11

		из положения стоя (см.)	18	выше	12			15	
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 вися, кол-во раз			на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6