

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.10 Физическая культура

образовательной программы среднего профессионального
образования программы подготовки специалистов среднего звена

43.02.17 Технологии индустрии красоты

Квалификация: специалист индустрии красоты

Форма обучения: очная

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

Профиль получаемого профессионального образования:
социально-экономический

Зима, 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.10 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.) по специальности **43.02.13 Технологии индустрии красоты**, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ**.

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.10 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.10 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 подготовки специалистов среднего звена по специальности **43.02.13 Технологии индустрии красоты**, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ**.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

предмет ОУП.10 Физическая культура входит в общеобразовательные учебные предметы и является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы с учетом ФГОС СПО по профессии **43.02.17 Технологии индустрии красоты**.

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.10 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: <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. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <ul style="list-style-type: none">а) базовые логические действия:<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	<ul style="list-style-type: none">- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактика заболеваний, связанных с учебной и 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"> - вносить коррективы в деятельности, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности; - 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>прикладной сфере;</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 	<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"> - 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 при анализе результатов деятельности; <p>Признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>Развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
<p>ОК 08. 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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <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; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</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"> - 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

1.4. Количество часов на освоение программы предмета:

объем учебной нагрузки студента 136 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 136 час.

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

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

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

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.11 Физическая культура
43.02.17 Технологии индустрии красоты**

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 общие компетенции	Уровень освоения
1		2	3	4	
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека					
1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	1-2	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. <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	Практическое занятие №1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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	Практическое занятие №2. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2		
	7-8	Практическое занятие №3. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2		
	9-10	Практическое занятие №4.	2		

		<p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>			
	11-12	<p>Практическое занятие №5. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры. 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>)</p>			
	13-14	<p>Практическое занятие №6. Формы организации самостоятельных занятий. Занятия оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p>			
	15-16	<p>Практическое занятие №7. Медицинский осмотр обучающихся. 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</p>			
Профессионально ориентированное содержание					
1.2. Профессионально	17-18	<p>Практическое занятие №8. Зоны риска физического здоровья. Риски в профессиональной деятельности. Рациональная организация</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

-прикладная физическая подготовка		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			
	19-20	Практическое занятие №9. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». Цель, задачи, содержательное наполнение	2		
	21-22	Практическое занятие №10. Определение значимых физических и личностных качеств. Качества с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2		
	23-24	Практическое занятие №1.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Составление и проведение комплексов упражнений направленных на развитие профессионально-значимых физических и психических качеств	2		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
Профессионально ориентированное содержание					
2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	25-26	Практическое занятие №12. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Упражнения утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	27-28	Практическое занятие №13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.	2		

физической культурой		Упражнения различной функциональной направленности			
2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	29-30	Практическое занятие №14. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений 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 оценка умственной и физической работоспособности	31-32	Практическое занятие №15. Применение методов самоконтроля. Оценка умственной и физической работоспособности	2		2
2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	33-34	Практическое занятие №16. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Упражнения для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		2
	35-36	Практическое занятие №17. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Упражнения для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		
2.5.	37-38	Практическое занятие №18.	2	ОК 01, ОК 04,	2

Профессионально-прикладная физическая подготовка		Характеристика профессиональной деятельности. Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		ОК 08	
	39-40	Практическое занятие №19. Освоение комплексов упражнений. Упражнения для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)			
2.6. Гимнастика	41-42	Практическое занятие №20. Основная гимнастика. 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	Практическое занятие №21. Основная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2		
	45-46	Практическое занятие №22. Основная гимнастика. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
	47-48	Практическое занятие №23. Акробатика. 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		2
	49-50	Практическое занятие №24. Акробатика. Совершенствование акробатических элементов	2		

	51-52	Практическое занятие №25. Акробатика. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2		
	53-54	Практическое занятие №26. Атлетическая гимнастика. 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		
	55-56	Практическое занятие №27. Баскетбол. 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		
2.7. Спортивные игры	57-58	Практическое занятие №28. Баскетбол. 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
	59-60	Практическое занятие №29. Баскетбол Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		

	61-62	Практическое занятие №30. Баскетбол. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		2
	63-64	Практическое занятие №31. Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	65-66	Практическое занятие №32. Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	67-68	Практическое занятие №33. Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	69-70	Практическое занятие №34. Волейбол. 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		
	71-72	Практическое занятие №35. Волейбол. 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		
	73-74	Практическое занятие №36. Волейбол. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	75-76	Практическое занятие №37. Волейбол. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		

77-78	Практическое занятие №38. Волейбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
79-80	Практическое занятие №39. Волейбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
81-82	Практическое занятие №40. Волейбол . Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
83-84	Практическое занятие №41. Футбол. 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	Практическое занятие №42. Футбол. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
87-88	Практическое занятие №43. Футбол. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
89-90	Практическое занятие №44. Футбол. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
91-92	Практическое занятие №45. Футбол. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
93-94	Практическое занятие №46. Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			

		(учебная игра)			
	95-96	Практическое занятие №47. Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
	97-98	Практическое занятие №48. Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
	99-100	Практическое занятие №49. Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
2.8. Лёгкая атлетика	101-102	Практическое занятие №50. Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	103-104	Практическое занятие №51. Лёгкая атлетика Совершенствование техники спринтерского бега	2		
	105-106	Практическое занятие №52. Лёгкая атлетика. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2		
	107-108	Практическое занятие №53. Лёгкая атлетика. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2		
	109-110	Практическое занятие №54. Лёгкая атлетика. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2		
	111-	Практическое занятие №55.	2		

	112	Лёгкая атлетика Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)			
	113-114	Практическое занятие №56. Лёгкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2		
	115-116	Практическое занятие №57. Лёгкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2		
	117-118	Практическое занятие №58. Лёгкая атлетика. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		
Вариативный модуль по видам спорта					
2.8. Спортивный туризм	119-120	Практическое занятие №59. Спортивный туризм. 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	Практическое занятие №60. Спортивный туризм. 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	Практическое занятие №61. Спортивный туризм. 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	Практическое занятие №62. Спортивный туризм. Ориентирование на местности. Основы топографии и картографии. Вязка узлов.	2		
	127-128	Практическое занятие №63. Спортивный туризм. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике спортивного туризма	2		
	129-130	Практическое занятие №64. Спортивный туризм. Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости)	2		
	131-132	Практическое занятие №65. Спортивный туризм. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста.	2		
	133-134	Практическое занятие №66. Спортивный туризм. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста.	2		
	135-136	Практическое занятие №67. Дифференцированный зачет.	2		
Всего			136		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.10

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.10

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