

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.11 Физическая культура**

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

**43.01.09 Повар, кондитер**

Квалификация: Повар-кондитер

Форма обучения очная

Срок освоения ОП СПО ППССЗ 3 года 10 месяцев на базе  
основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования:  
естественнонаучный

Зима, 2023 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 №1014 от 23.11.2022г.), 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 **43.01.09 Повар, кондитер»** входящей в укрупнённую группу профессии **43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ**

**Разработчик:** Ермолаев Дмитрий Валерьевич, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

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

Протокол № 9 от «25» мая 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	20

## ПАСПОРТ 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 **43.01.09 Повар, кондитер**, входящей в укрупнённую группу профессии **43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ**

**1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** предмет ОУП.11 Физическая культура входит в общеобразовательные учебные предметы.

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

Целью предмета ОУП.11 Физическая культура является 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, 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><b>В части трудового воспитания:</b></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><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></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, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></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>	использование их в учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<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><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</li> </ul>

		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><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>- сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p><b>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизации:</b></p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

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

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

объем учебной нагрузки студента 184 часа в том числе  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 184 часа.

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

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы для профессии**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>184</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>184</i></b>
В том числе:	
Лекции	<b><i>2</i></b>
Практические занятия	<b><i>182</i></b>
<i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>	<b><i>36</i></b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.11 Физическая культура  
43.01.09 Повар, кондитер**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Тема и содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная занятия студентов</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируе ые общие компетенци и</b>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
1-2	<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Современное состояние физической культуры и спорта.</b> 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3-4	<b>Тема 1.2.</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Практическое занятие №1</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5-6		<b>Практическое занятие №2</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2	
7-8	<b>Тема 1.3.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Практическое занятие №3</b> <b>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</b> 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
9-10		<b>Практическое занятие №4</b> <b>Дневник самоконтроля.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2	
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>				



11-12	<b>Тема 1.4.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Практическое занятие №5</b> <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
13-14		<b>Практическое занятие №6</b> <b>Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.</b> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
15-16		<b>Практическое занятие №7</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> - для производственной гимнастики; - для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
17-18	<b>Тема 1.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №8</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
19-20		<b>Практическое занятие №9</b> <b>Определение значимых физических и личностных качеств.</b> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	
21-22		<b>Практическое занятие №10</b> <b>Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки</b>	2	
	<b>Раздел 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		
23-24	<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №11</b> <b>Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений</b> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
25-26		<b>Практическое занятие №12</b> <b>Проведение комплексов упражнений</b>	2	

27-28	<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие №13</b> <b>Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</b> 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
29-30	<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие №14</b> <b>Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>				
31-32	<b>Тема 2.4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №15</b> <b>Характеристика профессиональной деятельности</b> Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
33-34		<b>Практическое занятие №16</b> <b>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий</b> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий	2	
35-36	<b>Тема 2.5.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №17</b> <b>Освоение упражнений современных оздоровительных систем</b> Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>2.6. Гимнастика</b>				
37-38	<b>2.6 (1)</b> Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №18</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.</b> Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий	2	ОК 01, ОК

		и смыканий, поворотов на месте.		04, ОК 08
39-40		<b>Практическое занятие №19</b> <b>Выполнение общеразвивающих упражнений</b> Без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2	
41-42		<b>Практическое занятие №20</b> <b>Выполнение прикладных упражнений</b> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
43-44	<b>Тема 2.6 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие №21</b> <b>Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
45-46		<b>Практическое занятие №22</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях</b>	2	
47-48		<b>Практическое занятие №23</b> <b>Освоение элементов и комбинаций на перекладине</b>	2	
49-50		<b>Практическое занятие №24</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине</b>	2	
51-52	<b>Тема 2.6 (3)</b> Акробатика	<b>Практическое занятие №25</b> <b>Освоение акробатических элементов</b> 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
53-54		<b>Практическое занятие №26</b> <b>Совершенствование акробатических элементов</b>	2	
55-56		<b>Практическое занятие №27</b> <b>Освоение и совершенствование акробатических комбинаций</b>	2	
57-58		<b>Практическое занятие №28</b> <b>Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций</b>	2	
59-60	<b>Тема 2.6 (4)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №29</b> <b>Выполнение упражнений атлетической гимнастики</b> Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
61-62		<b>Практическое занятие №30</b> <b>Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</b>	2	

63-64	Тема 2.7. Легкая атлетика	<b>Практическое занятие №31</b> <b>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
65-66		<b>Практическое занятие №32</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> 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	
67-68		<b>Практическое занятие №33</b> <b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> 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	
69-70		<b>Практическое занятие №34</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м) Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.	2	
71-72		<b>Практическое занятие №35</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> 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	
73-74		<b>Практическое занятие №36</b> <b>Кроссовая подготовка</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2	
75-76		<b>Практическое занятие №37</b> <b>Освоение и совершенствование прыжка в длину</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	

77-78		<b>Практическое занятие №38</b> <b>Освоение и совершенствование техники метания гранаты</b>	2	
79-80		<b>Практическое занятие №39</b> <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</b>	2	
	<b>Тема 2.8 Спортивные игры</b>			
81-82	<b>Тема 2.8 (1)</b> Баскетбол	<b>Практическое занятие №40</b> <b>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приемов игры</b> 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
83-84		<b>Практическое занятие №41</b> <b>Совершенствование техники выполнения приемов игры</b>	2	
85-86		<b>Практическое занятие №42</b> <b>Освоение тактики защиты и нападения</b>	2	
87-88		<b>Практическое занятие №43</b> <b>Совершенствование приемов тактики защиты и нападения</b>	2	
89-90		<b>Практическое занятие №44</b> <b>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности</b>	2	
91-92	<b>Тема 2.8 (2)</b> Волейбол	<b>Практическое занятие №45</b> <b>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приемов игры</b> 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
93-94		<b>Практическое занятие №46</b> <b>Совершенствование техники выполнения приемов игры</b>	2	
95-96		<b>Практическое занятие №47</b> <b>Освоение тактики защиты и нападения</b>	2	
97-98		<b>Практическое занятие №48</b> <b>Совершенствование приемов тактики защиты и нападения</b>	2	
99-100		<b>Практическое занятие №49</b> <b>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности</b>	2	
101-102		<b>Практическое занятие №50</b> <b>Учебная игра</b>	2	
	<b>Раздел 3 Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08

103-104	<b>Тема 3.1.</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Практическое занятие №51</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
105-106		<b>Практическое занятие №52</b> <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</b> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2	
107-108	<b>Тема 3.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий	<b>Практическое занятие №53</b> <b>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</b> 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
109-110	оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Практическое занятие №54</b> <b>Дневник самоконтроля.</b> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2	
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>				
111-112	<b>Тема 3.3.</b> Физическая культура в режиме	<b>Практическое занятие №55</b> <b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
113-114	трудового дня	<b>Практическое занятие №56</b> <b>Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.</b> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
115-116		<b>Практическое занятие №57</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> - для производственной гимнастики; - для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
117-118	<b>Тема 3.4.</b> Профессионально-прикладная физическая	<b>Практическое занятие №58</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

119-120	подготовка	<b>Практическое занятие №59</b> <b>Определение значимых физических и личностных качеств.</b> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	
121-122		<b>Практическое занятие №60</b> <b>Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки</b>	2	
	<b>Раздел 4</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		
123-124	<b>Тема 4.1.</b> Подбор упражнений, составление	<b>Практическое занятие №61</b> <b>Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений</b> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
125-126	комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №62</b> <b>Проведение комплексов упражнений</b>	2	
127-128	<b>Тема 4.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие №63</b> <b>Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</b> 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
129-130	<b>Тема 4.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие №64</b> <b>Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>				

131-132	<b>Тема 4.4.</b> Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №65</b> <b>Характеристика профессиональной деятельности</b> Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
133-134		<b>Практическое занятие №66</b> <b>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий</b> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий	2	
135-136	<b>Тема 4.5.</b> Физические упражнения для оздоровительн ых форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №67</b> <b>Освоение упражнений современных оздоровительных систем</b> Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>4.6. Гимнастика</b>				
137-138	<b>4.6 (1)</b> Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №68</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.</b> Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
139-140		<b>Практическое занятие №69</b> <b>Выполнение общеразвивающих упражнений</b> Без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2	
141-142		<b>Практическое занятие №70</b> <b>Выполнение прикладных упражнений</b> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
143-144	<b>Тема 4.6 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие №71</b> <b>Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
145-146		<b>Практическое занятие №72</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях</b>	2	
147-148		<b>Практическое занятие №73</b> <b>Освоение элементов и комбинаций на перекладине</b>	2	
149-150		<b>Практическое занятие №74</b> <b>Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине</b>	2	



151-152	<b>Тема 4.6 (3)</b> Акробатика	<b>Практическое занятие №75</b> <b>Освоение акробатических элементов</b> 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
153-154		<b>Практическое занятие №76</b> <b>Совершенствование акробатических элементов</b>	2	
155-156		<b>Практическое занятие №77</b> <b>Освоение и совершенствование акробатических комбинаций</b>	2	
157-158		<b>Практическое занятие №78</b> <b>Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций</b>	2	
159-160	<b>Тема 4.6 (4)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №79</b> <b>Выполнение упражнений атлетической гимнастики</b> Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
161-162		<b>Практическое занятие №80</b> <b>Выполнение упражнений атлетической гимнастики</b> Выполнение упражнений с собственным весом.	2	
163-164		<b>Практическое занятие №81</b> <b>Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</b>	2	
165-166	<b>Тема 4.7.</b> Легкая атлетика	<b>Практическое занятие №82</b> <b>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
167-168		<b>Практическое занятие №83</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> 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	
169-170		<b>Практическое занятие №84</b> <b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> 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	
171-172		<b>Практическое занятие №85</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	2	

		Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м) Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.		
173-174		<b>Практическое занятие №86</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> 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	
175-176		<b>Практическое занятие №87</b> <b>Кроссовая подготовка</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2	
177-178		<b>Практическое занятие №88</b> <b>Освоение и совершенствование прыжка в длину</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
179-180		<b>Практическое занятие №89</b> <b>Освоение и совершенствование техники метания гранаты</b>	2	
181-182		<b>Практическое занятие №90</b> <b>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</b>	2	
183-184		<b>Практическое занятие №91</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Всего</b>			184	

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

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

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

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

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

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

**Основные источники:**

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

**Дополнительные источники:**

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

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и 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.11

##### Физическая культура

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

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1-Р 4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы;</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- составление профиограммы;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля;</li> <li>- защита реферата;</li> <li>- контрольное тестирование;</li> <li>- составление комплексов упражнений;</li> <li>- оценивание практической работы;</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- сдача норм ГТО;</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1-Р 4.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1-Р 4.	

#### 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