

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.11 Физическая культура**

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

**43.01.09 Повар, кондитер**

Квалификация: повар-кондитер

Форма обучения очная

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

Профиль получаемого профессионального образования:  
естественнонаучный

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 ФГБОУ ДПО ИРПО и рекомендованной для всех УГПС (Протокол № 20 от 15.08.2024 г.) для профессии среднего профессионального образования **43.01.09 Повар, кондитер** входящей в укрупнённую группу профессии **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.11 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.11 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**, входящей в укрупнённую группу профессий/специальностей **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 и является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы с учетом ФГОС СПО по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**.

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

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

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

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

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

	<p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>Признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>Развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
<p>ОК 08.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</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>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</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;</p> <p>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>- 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);</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и 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 соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

		- 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 профессии:

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



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

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	
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>					
1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	1-2	<b>Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	3-4	<b>Практическое занятие №1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b> — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2		2
	5-6	<b>Практическое занятие №2. Здоровье как базовая ценность человека и общества.</b> Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2		
	7-8	<b>Практическое занятие №3. Понятие «здоровый образ жизни»</b> и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2		
	9-10	<b>Практическое занятие №4. Влияние двигательной активности на здоровье.</b> Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа	2		

		жизни современного человека			
	11-12	<b>Практическое занятие №5. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры,</b> их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> )			
	13-14	<b>Практическое занятие №6. Формы организации самостоятельных занятий</b> оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
	15-16	<b>Практическое занятие №7. Медицинский осмотр обучающихся</b> как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>					
1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	17-18	<b>Практическое занятие №8. Зоны риска физического здоровья</b> в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	19-20	<b>Практическое занятие №9. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»,</b> цель, задачи, содержательное наполнение	<b>2</b>		

	21-22	<b>Практическое занятие №10. Определение значимых физических и личностных качеств</b> с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	<b>2</b>		
	23-24	<b>Практическое занятие №11. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Составление и проведение комплексов упражнений направленных на развитие профессионально-значимых физических и психических качеств	<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>					
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>					
2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	25-26	<b>Практическое занятие №12. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	27-28	<b>Практическое занятие №13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> различной функциональной направленности	<b>2</b>		
2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований	29-30	<b>Практическое занятие №14. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений</b> для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

ВФСК «ГТО»					
2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	31-32	<b>Практическое занятие №15. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>2</b>		2
2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально - ориентированных задач	33-34	<b>Практическое занятие №16. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</b>	<b>2</b>		2
	35-36	<b>Практическое занятие №17. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</b>	<b>2</b>		
2.5. Профессионально -прикладная физическая подготовка	37-38	<b>Практическое занятие №18. Характеристика профессиональной деятельности:</b> группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	39-40	<b>Практическое занятие №19. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</b>			
2.6. Гимнастика	41-42	<b>Практическое занятие №20. Основная гимнастика</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и		ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

		перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	43-44	<b>Практическое занятие №21. Основная гимнастика</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2		
	45-46	<b>Практическое занятие №22. Основная гимнастика</b> Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
	47-48	<b>Практическое занятие №23. Акробатика</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2		
	49-50	<b>Практическое занятие №24. Акробатика</b> Совершенствование акробатических элементов	2		
	51-52	<b>Практическое занятие №25. Акробатика</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2		2
	53-54	<b>Практическое занятие №26. Атлетическая гимнастика</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2		
2.7. Спортивные игры	55-56	<b>Практическое занятие №27. Баскетбол</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

		после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			
57-58	<b>Практическое занятие №28. Баскетбол</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	<b>2</b>			
59-60	<b>Практическое занятие №29. Баскетбол</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	<b>2</b>			
61-62	<b>Практическое занятие №30. Баскетбол</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	<b>2</b>			
63-64	<b>Практическое занятие №31. Баскетбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>			
65-66	<b>Практическое занятие №32. Баскетбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>			
67-68	<b>Практическое занятие №33. Баскетбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>			
69-70	<b>Практическое занятие №34. Волейбол</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	<b>2</b>			
71-72	<b>Практическое занятие №35. Волейбол</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	<b>2</b>			
73-74	<b>Практическое занятие №36. Волейбол</b>	<b>2</b>			

		Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
75-76	<b>Практическое занятие №37. Волейбол</b>	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	<b>2</b>		
77-78	<b>Практическое занятие №38. Волейбол</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>		
79-80	<b>Практическое занятие №39. Волейбол</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>		
81-82	<b>Практическое занятие №40. Волейбол</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>2</b>		
83-84	<b>Практическое занятие №41. Футбол</b>	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
85-86	<b>Практическое занятие №42. Футбол</b>	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
87-88	<b>Практическое занятие №43. Футбол</b>	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
89-90	<b>Практическое занятие №44. Футбол</b>	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
91-92	<b>Практическое занятие №45. Футбол</b>	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
93-94	<b>Практическое занятие №46. Футбол</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
95-96	<b>Практическое занятие №47. Футбол</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
97-98	<b>Практическое занятие №48. Футбол</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			

		(учебная игра)			
	99-100	<b>Практическое занятие №49. Футбол</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
2.8. Лёгкая атлетика	101-102	<b>Практическое занятие №50. Лёгкая атлетика</b> 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	<b>Практическое занятие №51. Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2		
	105-106	<b>Практическое занятие №52. Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2		
	107-108	<b>Практическое занятие №53. Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2		
	109-110	<b>Практическое занятие №54. Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2		
	111-112	<b>Практическое занятие №55. Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2		
	113-114	<b>Практическое занятие №56. Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2		
	115-116	<b>Практическое занятие №57. Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2		
	117-118	<b>Практическое занятие №58. Лёгкая атлетика</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		
<b>Вариативный модуль по видам спорта</b>					
2.8. Спортивный туризм	119-120	<b>Практическое занятие №59. Спортивный туризм</b> История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2



		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".			
121-122		<b>Практическое занятие №60. Спортивный туризм</b> Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Распределение обязанностей среди участников туристской группы.	2		
123-124		<b>Практическое занятие №61. Спортивный туризм</b> Правила безопасного проведения туристских мероприятий. Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению. Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.	2		
125-126		<b>Практическое занятие №62. Спортивный туризм</b> Ориентирование на местности. Основы топографии и картографии. Вязка узлов.	2		
127-128		<b>Практическое занятие №63. Спортивный туризм</b> Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике спортивного туризма	2		
129-130		<b>Практическое занятие №64. Спортивный туризм</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости)	2		
131-132		<b>Практическое занятие №65. Спортивный туризм</b> Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста.	2		
133-134		<b>Практическое занятие №66. Спортивный туризм</b> Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка	2		

		туриста.			
	135- 136	<b>Практическое занятие №67. Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Всего</b>			<b>136</b>		

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

#### **Физическая культура**

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

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

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

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

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

###### **Основные источники:**

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

###### **Дополнительные источники:**

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

###### **Интернет ресурсы:**

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

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

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

##### Физическая культура

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

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

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

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