

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

**23.01.11 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава
(электровозов, электропоездов)**

Квалификации:

Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования

Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Форма обучения: очная

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

Профиль получаемого профессионального образования:
технологический

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 23.11.2022 г.), 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 **23.01.11 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)**, входящей в укрупнённую группу профессий/специальностей **13.00.00 ЭЛЕКТРО-И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА**

Разработчик: Станицкая Мария Алексеевна, 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

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.11 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.11 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования для профессии среднего профессионального образования **23.01.11 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)**, входящей в укрупнённую группу профессий/специальностей **13.00.00 ЭЛЕКТРО-И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА**.

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 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	В части трудового воспитания: - 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: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельности, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; 	использование их в учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</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>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизации:</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.

1.4. Количество часов на освоение программы предмета:

объем учебной нагрузки студента 256 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 173 часа;
 самостоятельной работы студента 83 часа.

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

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	173
В том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	171
<i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>	28
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	83
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.11 Физическая культура
23.01.11 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)

№ п/п	Наименование разделов	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная занятия студентов	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
	Раздел 1	Физическая культура как часть культуры общества и человека		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
1-2	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Современное состояние физической культуры и спорта. <i>Содержание учебного материала:</i> 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	1
3-4	Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практическое занятие №1. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
5-6		Практическое занятие №2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс упражнений, используя современные технологии	4		
7-8	Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной	Практическое занятие №3. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 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	1

9-10	физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Практическое занятие №4. Дневник самоконтроля. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Заполнить дневник самоконтроля</i>	4		
Профессионально-ориентированное содержание					
11-12	Тема 1.4. Физическая культура в режиме трудового дня	Практическое занятие №5. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
13-14		Практическое занятие №6. Профилактика переутомления в профессиональной деятельности. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2		1
15-16		Практическое занятие №7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. - для производственной гимнастики; - для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Составить профессиограмму</i>	4		
17-18	Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
19-20		Практическое занятие №9. Определение значимых физических и личностных качеств. С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2		2
21-22		Практическое занятие №10. Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.	2		1
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
23-24	Тема 2.1. Подбор упражнений,	Практическое занятие №11. Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений.	2	ОК 01, ОК 04,	2

	составление комплексов	Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		OK 08	
25-26	упражнений для различных форм	Практическое занятие №12. Проведение комплексов упражнений.	2		1
	организации занятий физической культурой	<i>Самостоятельная работа: Составить комплекс утренней гимнастики</i>	4		
27-28	Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие №13. Составление и проведение комплексов упражнений 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	OK 01, OK 04, OK 08	2
29-30	Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №14. Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.	2	OK 01, OK 04, OK 08	2
Профессионально-ориентированное содержание					
31-32	Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №15. Характеристика профессиональной деятельности. Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	OK 01, OK 04, OK 08	1
33-34		Практическое занятие №16. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий. Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий	2		2
		<i>Самостоятельная работа: Дополнить профессиограмму</i>	2		
35-36	Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической	Практическое занятие №17. Освоение упражнений современных оздоровительных систем. Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	OK 01, OK 04, OK 08	2

	культурой				
2.6. Гимнастика					
37-38	2.6 (1) Основная гимнастика	Практическое занятие №18. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
39-40		Практическое занятие №19. Выполнение общеразвивающих упражнений. Без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2		1
41-42		Практическое занятие №20. Выполнение прикладных упражнений. Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2		2
		<i>Самостоятельная работа: Выполнять дыхательную гимнастику</i>	4		
43-44	Тема 2.6 (2) Спортивная гимнастика	Практическое занятие №21. Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
45-46		Практическое занятие №22. Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях.	2		2
47-48		Практическое занятие №23. Освоение элементов и комбинаций на перекладине.	2		2
49-50		Практическое занятие №24. Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине.	2		2
51-52	Тема 2.6 (3) Акробатика	Практическое занятие №25. 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
53-54		Практическое занятие №26. Совершенствование акробатических элементов.	2		2
55-56		Практическое занятие №27. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций.	2		2
57-58		Практическое занятие №28. Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций.	2		1
		<i>Самостоятельная работа: Подготовить акробатические комбинации</i>	4		

59-60	Тема 2.6 (4) Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №29. Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 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	2
61-62		Практическое занятие №30. Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Изучить упражнения с использование собственного веса	4		
		2. Выполнить упражнения для развития мышц живота	4		
63-64	Тема 2.7. Легкая атлетика	Практическое занятие №31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
65-66		Практическое занятие №32. Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2		2
67-68		Практическое занятие №33. Бег на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м). Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2		2
69-70		Практическое занятие №34. Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м) Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.	2		2
71-72		Практическое занятие №35. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		2
73-74		Практическое занятие №36. Кроссовая подготовка. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,	2		2

		бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.			
75-76		Практическое занятие №37. Освоение и совершенствование прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		2
77-78		Практическое занятие №38. Освоение и совершенствование техники метания гранаты.	2		2
79-80		Практическое занятие №39. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
		<i>1. Составить план самостоятельных занятий</i>			
		<i>2. Выполнить бег на 100 м</i>	4		
		<i>3. Выполнить равномерный бег 3000 м.</i>	4		
		<i>4. Заполнить дневник самоконтроля</i>	2		
	Тема 2.8 Спортивные игры				
81-82	Тема 2.8 (1) Футбол	Практическое занятие №40. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приемов 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
83-84		Практическое занятие №41. Совершенствование техники выполнения приемов игры.	2		
85-86		Практическое занятие №42. Правила игры и методики судейства.	2		2
87-88		Практическое занятие №43. Техника нападения. Действия игрока без мяча освобождение от опеки противника.	2		2
89-90		Практическое занятие №44. Освоение тактики защиты и нападения.	2		1
91-92		Практическое занятие №45. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2		2
93-94		Практическое занятие №46. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2		2
95-96		Практическое занятие №47. Учебная игра.	2		1

		<i>Самостоятельная работа</i> 1. Изучить тактические действия	4		
		2. Написать реферат «Правила игры»	4		
97-98	Тема 2.8 (2) Баскетбол	Практическое занятие №48. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приемов 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
99-100		Практическое занятие №49. Совершенствование техники выполнения приемов игры.	2		1
101-102		Практическое занятие №50. Освоение тактики защиты и нападения.	2		2
103-104		Практическое занятие №51. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2		2
105-106		Практическое занятие №52. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2		2
107-108		Практическое занятие №53. Учебная игра.	2		2
109-110		Практическое занятие №54. Учебная игра.	2		2
		<i>Самостоятельная работа</i> 1. Изучить тактические действия	4		
		2. Написать реферат «Правила игры»	4		
111-112	Тема 2.8 (3) Волейбол	Практическое занятие №55. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приемов 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
113-114		Практическое занятие №56. Совершенствование техники выполнения приемов игры.	2		2
115-116		Практическое занятие №57. Освоение тактики защиты и нападения.	2		1
117-118		Практическое занятие №58. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2		2

119-120		Практическое занятие №59. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2		2
121-122		Практическое занятие №60. Учебная игра.	2		2
123-124		Практическое занятие №61. Учебная игра.	2		1
		Самостоятельная работа 1. Изучить тактические действия	4		
		2. Написать реферат «Правила игры»	4		
125-126	Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №62. Упражнения на развитие кистей рук.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
127-128		Практическое занятие №63. Упражнения на развитие мышц ног.	2		2
129-130		Практическое занятие №64. Упражнения на развитие мышц спины.	2		2
131-132		Практическое занятие №65. Развитие координации движений.	2		2
133-134		Практическое занятие №66. Круговая тренировка.	2		2
		Самостоятельная работа: 1. Заполнить дневник самоконтроля	4		
		2. Выполнить силовые упражнения общего воздействия	4		
135-136	Тема 2.10. Легкая атлетика	Практическое занятие №67. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
137-138		Практическое занятие №68. Бег на короткие дистанции.	2		2
139-140		Практическое занятие №69. Бег на короткие и средние дистанции.	2		2
141-142		Практическое занятие №70. Бег на длинные дистанции.	2		2
143-144		Практическое занятие №71. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	2		2

145-146		Практическое занятие №72. Кроссовая подготовка.	2		2
147-148		Практическое занятие №73. Освоение и совершенствование прыжка в длину.	2		2
149-150		Практическое занятие №74. Освоение и совершенствование техники метания гранаты.	2		2
151-152		Практическое занятие №75. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		2
		Самостоятельная работа: 1. Составить план самостоятельных занятий		2	
	2. Выполнить равномерный бег 3000 м.		3		
153-154	Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №76. Упражнения на развитие кистей рук.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
155-156		Практическое занятие №77. Упражнения на развитие кистей рук.	2		2
157-158		Практическое занятие №78. Упражнения на развитие мышц ног	2		1
159-160		Практическое занятие №79. Упражнения на развитие мышц ног.	2		2
161-162		Практическое занятие №80. Упражнения на развитие мышц спины.	2		1
163-164		Практическое занятие №81. Упражнения на развитие мышц спины.	2		2
165-166		Практическое занятие №82. Развитие координации движений.	2		1
167-168		Практическое занятие №83. Развитие координации движений.	2		2
169		Практическое занятие №84. Круговая тренировка.	1		1
170-171		Практическое занятие №85. Круговая тренировка.	2		2
172-173		Практическое занятие №86. Дифференцированный зачет.	2		3
Всего			256		

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, самостоятельной работы и сдачи дифференцированного зачета.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Р 1, Р 2.	- выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	Р 1, Р 2.	- составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата;
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	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)	Возра ст, 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	Координаци онные	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	Выносливос ть	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