

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.11 Физическая культура**

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

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

Квалификация: сварщик

Форма обучения: очная

Срок освоения ОП СПО ПКРС: 1 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, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изм. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Минпросвещения РФ от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 N 732, от 27.12.2023 N 1028), на основе федеральной образовательной программы СОО (Приказ №371 от 18.05.2023г.), с учетом 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 **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)** входящей в укрупнённую группу профессии **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**.

**Разработчик:**

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

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



Протокол № 8 от 02 апреля 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.11 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.11 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих среднее общее образование в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** входящей в укрупнённую группу профессий/специальностей **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**.

### 1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

предмет ОУП.11 Физическая культура входит в общеобразовательные учебные предметы и является обязательной частью ОП СПО по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**.

### 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.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК.

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 явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельности,</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>оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других</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>

	людей при анализе результатов деятельности; Признавать свое право и право других людей на ошибки; Развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</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> <li>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>

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

объем учебной нагрузки студента 136 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 136 часов.

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

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>136</b>
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>136</b>
лекции, уроки	1
<i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>	-
практические занятия	135
<i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>	42
Консультации ( <i>при наличии</i> )	-
Экзамен ( <i>при наличии</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (<i>при наличии</i>)</b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

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 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	<b>Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	2-3	<b>Практическое занятие №1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	<b>2</b>		2
	4-5	<b>Практическое занятие №2. Здоровье как базовая ценность человека и общества.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	<b>2</b>		
	6-7	<b>Практическое занятие №3. Понятие «здоровый образ жизни».</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	<b>2</b>		
	8-9	<b>Практическое занятие №4. Влияние двигательной активности на здоровье.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	<b>2</b>		



	10-11	<b>Практическое занятие №5. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).	2		
	12-13	<b>Практическое занятие №6. Формы организации самостоятельных занятий.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.	2		
	14-15	<b>Практическое занятие №7. Медицинский осмотр обучающихся.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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.	2		
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>					
1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	16-17	<b>Практическое занятие №8. Зоны риска физического здоровья.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	18-19	<b>Практическое занятие №9. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура».</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.	2		
	20-21	<b>Практическое занятие №10. Определение значимых физических и личностных качеств.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Определение значимых физических и	2		

		личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.			
	22-23	<b>Практическое занятие №11. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Составление и проведение комплексов упражнений направленных на развитие профессионально-значимых физических и психических качеств.	<b>2</b>		
	24-25	<b>Практическое занятие №12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Составление и проведение комплексов упражнений направленных на развитие профессионально-значимых физических и психических качеств.	<b>2</b>		
	26-27	<b>Практическое занятие №13. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Составление и проведение комплексов упражнений направленных на развитие профессионально-значимых физических и психических качеств.	<b>2</b>		
	28-29	<b>Практическое занятие №14. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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	30-31	<b>Практическое занятие №15. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	32-33	<b>Практическое занятие №16. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	<b>2</b>		

физической культурой	34-35	<b>Практическое занятие №17. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2		
2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	36-37	<b>Практическое занятие №18. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	38-39	<b>Практическое занятие №19. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения 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		
	40-41	<b>Практическое занятие №20. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения 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		
2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	42-43	<b>Практическое занятие №21. Применение методов самоконтроля.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2		2
	44-45	<b>Практическое занятие №22. Применение методов самоконтроля.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2		
2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации	46-47	<b>Практическое занятие №23. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		

занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	48-49	<b>Практическое занятие №24. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		2
	50-51	<b>Практическое занятие №25. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		
	52-53	<b>Практическое занятие №26. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		
2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	54-55	<b>Практическое занятие №27. Характеристика профессиональной деятельности.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Характеристика профессиональной деятельности 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	2
	56-57	<b>Практическое занятие №28. Освоение комплексов упражнений.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2		
2.6. Гимнастика	58-59	<b>Практическое занятие №29. Основная гимнастика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	60-61	<b>Практическое занятие №30. Основная гимнастика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2		
	62-63	<b>Практическое занятие №31. Основная гимнастика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2		

	64-65	<b>Практическое занятие №32. Акробатика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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		
	66-67	<b>Практическое занятие №33. Акробатика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование акробатических элементов.	2		
	68-69	<b>Практическое занятие №34. Акробатика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).	2		
	70-71	<b>Практическое занятие №35. Акробатика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).	2		
	72-73	<b>Практическое занятие №36. Атлетическая гимнастика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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		
	74-75	<b>Практическое занятие №37. Атлетическая гимнастика.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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	76-77	<b>Практическое занятие №38. Баскетбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	78-79	<b>Практическое занятие №39. Баскетбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2		

		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.			
80-81	<b>Практическое занятие №40. Баскетбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		<b>2</b>		
82-83	<b>Практическое занятие №41. Баскетбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		<b>2</b>		
84-85	<b>Практическое занятие №42. Баскетбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		<b>2</b>		
86-87	<b>Практическое занятие №43. Баскетбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		<b>2</b>		
88-89	<b>Практическое занятие №44. Баскетбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Учебная игра.		<b>2</b>		
90-91	<b>Практическое занятие №45. Волейбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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>		
92-93	<b>Практическое занятие №46. Волейбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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>		2
94-95	<b>Практическое занятие №47. Волейбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		<b>2</b>		
96-97	<b>Практическое занятие №48. Волейбол.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		<b>2</b>		

	98-99	<b>Практическое занятие №49. Волейбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</i>	<b>2</b>		
	100-101	<b>Практическое занятие №50. Волейбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</i>	<b>2</b>		
	102-103	<b>Практическое занятие №51. Волейбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Учебная игра.</i>	<b>2</b>		
	104-105	<b>Практическое занятие №52. Волейбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Учебная игра.</i>			
	106-107	<b>Практическое занятие №53. Футбол.</b> <i>Содержание учебного материала. 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.</i>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	108-109	<b>Практическое занятие №54. Футбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</i>	<b>2</b>		
	110-111	<b>Практическое занятие №55. Футбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</i>	<b>2</b>		
	112-113	<b>Практическое занятие №56. Футбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</i>	<b>2</b>		
	114-115	<b>Практическое занятие №57. Футбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</i>	<b>2</b>		
	116-117	<b>Практическое занятие №58. Футбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</i>	<b>2</b>		
	118-119	<b>Практическое занятие №59. Футбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</i>	<b>2</b>		
	120-121	<b>Практическое занятие №60. Футбол.</b> <i>Содержание учебного материала. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</i>	<b>2</b>		

**Вариативный модуль по видам спорта**

2.8. Спортивный туризм	122-123	<b>Практическое занятие №61. Спортивный туризм.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме. Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Характеристика вида спорта "Спортивный туризм" и особенности дисциплин "маршрут", "дистанция" и "северная ходьба".	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	124-125	<b>Практическое занятие №62. Спортивный туризм.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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		
	126-127	<b>Практическое занятие №63. Спортивный туризм.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> 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		
	128-129	<b>Практическое занятие №64. Спортивный туризм.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Ориентирование на местности. Основы топографии и картографии. Вязка узлов.	2		
	130-131	<b>Практическое занятие №65. Спортивный туризм.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике спортивного туризма.	2		
	132-133	<b>Практическое занятие №66. Спортивный туризм.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).	2		
	134-135	<b>Практическое занятие №67. Спортивный туризм.</b> <i>Содержание учебного материала.</i> Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста.	2		
	136	<b>Практическое занятие №68. Дифференцированный зачет.</b>	1		
<b>Всего</b>			<b>136</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:



- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 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 печатные и электронные 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.mosssport.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