

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)**

Квалификация: Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования

2020г.

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 5
от «24» апреля 2020 г.
Председатель методического
объединения
Хожиева Т.А.
«24» апреля 2020г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГАОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 5
от «24» апреля 2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГАОУ АО ВО
«АГАСУ»:
Кузнецова В.Г.
«24» апреля 2020г.

Составитель: преподаватель Солткеев А.В.

Рабочая программа разработана на основе требований:
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего общего образования, утвержденного 17 мая 2012 г. Приказом
Минобрнауки России 7 июня 2012г. (зарегистрирован Минюстом России № 24480).
Учебного плана на 2020-2023 уч.год
С учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего
образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по
общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Согласовано:

Методист

Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И.

Библиотекарь: Манжурова Т.Е.

Заместитель директора по УПР Гырнова С.Ю.

Специалист УМО СПО Зайченко С.А.

Рецензент:

учитель физики и химии МКОУ «Сосн. с. Жидальское»
(должность, место работы)

Кудряшова С.И.
подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО Коканова С.И.
Подпись И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	5
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ	17
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.....	18
7.2.Рекомендуемая литература (из федерального перечня)	19
8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	20
9.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в Енотаевском филиале ГАОУ АО ВО АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебного предмета УПВ.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613, с учетом требований примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2\16-з от 28 июня 2016 года).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами

спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования — программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности

содержание учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своё предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно могут предлагаться нетрадиционные (атлетическая гимнастика и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят сообщения, выполняют индивидуальные проекты. Темой сообщения, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение учебного предмета УПВ.05 «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачёта в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет ОУП.05 «Физическая культура» является предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и

изучается в числе общих учебных предметов, обязательных для освоения технологического профиля профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• ***личностных:***

ЛР1 Сформированную российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛР3 готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

• ***метапредметных:***

MP1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

MP2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

MP3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

MP5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

MP7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

• **предметных:**

ПР1 сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

ПР2 умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

ПР3 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);

ПР4 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР5 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР6 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР7 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение формирования следующих

знаний:

31 руководствоваться правилами профилактики травматизма

32 общеразвивающие упражнения

33 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на

укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

34 основы здорового образа жизни

35 основы учебного и производственного труда

36 особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта

умений:

У1 демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

У2 проводить подвижные игры

У4 выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 У5 выполнять акробатические упражнения
 У6 выполнять гимнастические упражнения
 У7 выполнять легкоатлетические действия
 У8 выполнять приёмы самостраховки и страховки;
 У9 выполнять оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

У10 применять методики организации и проведения индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
Тема 1. Теоретическая часть 8 часов	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. 14 часов	Содержание учебного материала.
Тема 2.1 Спринтерский бег	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м,4*400м. Бег по прямой с различной скоростью. Специальные беговые упражнения.Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.
Тема 2.2. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Объяснение техники прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивая, ножницы, перекидной. Развитие скоростно- силовых качеств. Отталкивание. Определение длины разбега. Челночный бег на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.прыжок в длину с места на результат.
Тема 2.3 Метание	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.

Тема 3. Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Строевые упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, мостик. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Развитие силы. Упражнения с гантелями. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения.
Зачёт	
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала.
Тема 4.1 Волейбол	Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача, нападающий удар. Тактика нападения. Приём мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Правила игры. Тактика защиты. Приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование. Игра по упрощенным правилам волейбола.
Тема 4.2 Баскетбол	Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Тактика нападения и защиты. Игра по упрощенным правилам. Приём техники защиты-перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.
Тема 4.3 Футбол	Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги. Удары головой на месте и в прыжке. Правила игры. Остановка мяча ногой грудью, отбор мяча. Игра по упрощенным правилам. Обманные движения, техника игры вратаря. Игра по правилам.
Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала.
Тема 5.1 Элементы единоборства	Техника безопасности. Знакомства с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих», и тд. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
Тема 5.2 Настольный теннис	Выполнение отдельных элементов настольного тенниса. Удары по мячу: срезка слева и справа; нападающий удар. Развитие координационных способностей. Правила игры. Техника выполнения подач в ходе игры. Учебная игра. Тактико-технические действия в ходе игры. Развитие координационных способностей. Учебная игра.

Тема 5.3 Легкая атлетика	<p>Бег с равномерным ускорением, стартовое ускорение.</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).</p> <p>Бег 100 м. на результат. Тест Купера 12-минутное передвижение.</p> <p>Тезника выполнения прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину на результат. Челночный бег.</p> <p>Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.</p>
Тема 5.3.1 Метание	<p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.</p>
Зачёт	
Тема 6.1 Спринтерский бег	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.</p> <p>Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью. Бег на результат 100 м. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.</p>
Тема 6.2 Прыжок в длину с места.	<p>Прыжок в длину с места. Челночный бег.</p> <p>Объяснение техники прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивая, ножницы, перекидной.</p> <p>Отталкивание. Определение длины разбега. Челночный бег на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. прыжок в длину с места на результат.</p>
Тема 6.3 Метание	<p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.</p>
Тема 7. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Строевые упражнения. Упражнения с гантелями, обручем. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Развитие силы. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	<p>Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Жим штанги лёжа, стоя, из-за головы, толчок от груди. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Подъём штанги на грудь, наклоны со штангой на плечах.</p> <p>Подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки).</p>
Зачёт	
Тема 8. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала.

Тема 8.1 Дыхательная гимнастика	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
Тема 8.2 Волейбол	Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача, нападающий удар. Тактика нападения. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Правила игры. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола.
Тема 8.3 Элементы единоборства	Техника безопасности. Знакомства с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и тд. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
Тема 8.4 Футбол	Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги. Удары головой на месте и в прыжке. Правила игры. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Игра по упрощенным правилам. Обманные движения, техника игры вратаря. Игра по правилам.
Тема 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала.
Тема 9.1 Настольный теннис	Выполнение отдельных элементов настольного тенниса. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Совершенствование выполнения подач в ходе игры. Учебная игра. Тактико-технические действия в ходе игры. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
Тема 9.2 Кроссовая подготовка	Бег с равномерным ускорением, стартовое ускорение. Бег по прямой с различной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег на дистанцию 2000 метров(девушки), 3000 метров (юноши). Бег 100м. на результат. Тест Купера 12-минутное передвижение.
Тема 9.3 Метание	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.
Тема 10 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м,4*400м. Бег на результат 100 м. Прыжки в длину с места на результат.
Тема 11. Спортивные игры	Содержание учебного материала.
Тема 11.1 Волейбол	Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача, нападающий удар. Тактика нападения. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Правила игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по правилам.
Тема 11.2 Баскетбол	ТБ игры. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

	Правила игры. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Тактика нападения и защиты. Игра по упрощенным правилам. Тактика нападения и защиты. Игра по правилам.
Зачёт	

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекция	Практические занятия
1.	Теоретическая часть	8	8	-
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	-	14
3.	Спринтерский бег	6		6
4.	Прыжок в длину с места	5		5
5.	Метание	3		3
6.	Гимнастика	9	-	9
7.	<i>Зачет</i>	<i>1</i>	-	<i>1</i>
8.	Спортивные игры	19	-	19
9.	Волейбол	6		6
10.	Баскетбол	7		7
11.	Футбол	6		6
12.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	28	-	28
13.	Элементы единоборства	6		6
14.	Настольный теннис	8		8
15.	Легкая атлетика	11		11
16.	Метание	3		3
17.	<i>Зачет</i>	<i>1</i>	-	<i>1</i>
18.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	-	15
19.	Спринтерский бег	7		7
20.	Прыжок в длину с места	5		5
21.	Метание	3		3
22.	Гимнастика	16	-	16
22.1	Гимнастика	11		11
23.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	5		5
24.	<i>Зачет</i>	<i>1</i>	-	<i>1</i>
25.	Виды спорта по выбору	19	-	19
26.	Дыхательная гимнастика	4		4
27.	Волейбол	5		5
28.	Элементы единоборства	5		5
29.	Футбол	5		5
30.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	18	-	18
31.	Настольный теннис	8		8
32.	Кроссовая подготовка	6		6

33.	Метание	4		4
34.	Зачет	1	-	1
35.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	7	-	7
36.	Спортивные игры	13		13
37.	Волейбол	6		6
38.	Баскетбол	7		7
39.	Зачет	1	-	1
	Итого	171	8	163

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС):

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
В том числе:	
Лекции	8
Практические занятия	163
Лабораторные занятия	Учебным планом Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	85
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференциального зачёта	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал № 20 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	S =150,5 Гантели – 5 Граната учебная – 7 Мяч волейбольный – 2 Мяч баскетбольный – 2 Мяч футбольный – 2 Ворота футбольные – 2 Обруч металлический – 5

		Скакалки – 10 Штанга – 2 Маты – 6 Сетка волейбольная – 1
2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	Спортивная площадка (стадион) включает в себя: - футбольное поле - полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы: - линия начала полосы; - стена - разрушенный мост - кочки- - прыжковая яма

7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня)

а) основная учебная литература:

1. Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура», Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник», 2020г.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

г) интернет-ресурсы:

д) электронно-библиотечные системы:

- | | | |
|-----------------------------------|---------|------------|
| 1. Электронно-библиотечная | система | «IPRbooks» |
| (http://www.iprbookshop.ru/) | | |
| 2. Образовательно-издательский | центр | «Академия» |
| (http://www.academia-moscow.ru /) | | |

8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет ОУП.05 «Физическая культура» реализуется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Код результатов	Проверяемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>Личностные</i>				
Сформированная российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	<i>Л1</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> <i>УМЕТЬ:</i> У4		
готовность к служению Отечеству, его защите;	<i>Л3</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 34 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У4, У9		
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	<i>Л7</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> 36 <i>УМЕТЬ:</i> У4		
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта,	<i>Л10</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> 32, 34 <i>УМЕТЬ:</i> У9, У10		

общественных отношений;				
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	<i>Л11</i>	<i>ЗНАТЬ: 32 ,33, 34, УМЕТЬ:У9, У10</i>		
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	<i>Л12</i>	<i>ЗНАТЬ: 31, 34 УМЕТЬ:У1, У9, У10</i>		
метапредметных:				
умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	<i>МР1</i>	<i>ЗНАТЬ:36 УМЕТЬ: У10</i>		
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	<i>МР2</i>	<i>ЗНАТЬ: 36 УМЕТЬ: У9 У10</i>		
владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и	<i>МР3</i>	<i>ЗНАТЬ: УМЕТЬ: У10</i>		

проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;				
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	<i>MP5</i>	<i>ЗНАТЬ: 31 33 34 УМЕТЬ: У8 У9</i>		
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	<i>MP7</i>	<i>ЗНАТЬ: 34 33 УМЕТЬ: У1 У9</i>		
предметных:				
сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;	<i>ПП1</i>	<i>ЗНАТЬ: 31 32 33 34 УМЕТЬ: У8, У9 У10</i>		
умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.	<i>ПП2</i>	<i>ЗНАТЬ: 31 34 36 УМЕТЬ: У8 У2 У10</i>		
умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов	<i>ПП3</i>	<i>ЗНАТЬ: 31 32 33 34 35 36 УМЕТЬ У1 У2 У4 У5 У6 У7 У8 У9 У10</i>		

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);				
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<i>ПР4</i>	<i>ЗНАТЬ:31 32 34 33</i> <i>УМЕТЬ:У1 У9</i> <i>У10</i>		
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<i>ПР5</i>	<i>ЗНАТЬ:33 34 35</i> <i>УМЕТЬ:У8 0У9</i> <i>У10</i>		
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<i>ПР6</i>	<i>ЗНАТЬ:31 33 34 35</i> <i>УМЕТЬ У1У9</i> <i>У10</i>	<i>0</i>	
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	<i>ПР7</i>	<i>ЗНАТЬ:31 32 33 34 35 36</i> <i>УМЕТЬ: У1 У2</i> <i>У7 У8</i>		