

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.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация: Повар <---> Кондитер

2020г.

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 5
от «24» апреля 2020 г.

Председатель методического
объединения

Хохлова Г.А. / Хохлова Г.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 Буряков В.Ю. /Буряков В.Ю./

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 2020-2024 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. /Кондратьева Ю.И.

Библиотекарь: Манжурова Т.Е. /Манжурова Т.Е.

Заместитель директора по УПР Стрелкова Н.А. /Стрелкова Н.А.

Специалист УМО СПО Зайченко С.А. /Зайченко С.А.

Рецензент:

Ирина Владимировна МБОУ СШ № 1 /Ирина Владимировна МБОУ СШ № 1

(должность, место работы)

Ирина Владимировна
подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО Колосова С.И. /Колосова С.И.

Подпись

И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	7
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ	16
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	17
7.2.Рекомендуемая литература (из федерального перечня)	18
8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	18
9.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 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 ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями), 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), с учетом требований примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г.)

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету ОУП.06 Физическая культура является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Главными задачами реализации программы являются:

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 студентов 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.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура 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.

Основное содержание учебного предмета ОУП.06 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 практических занятий.

Содержание практических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний, психорегулирующими упражнениями.

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

Для организации практических занятий студентов по физической культуре предлагаются обязательные виды спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры).

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.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета ОУП.06 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 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).

С целью реализации рабочей программы воспитания изучение ОУП.06 Физическая культура ведется в ходе урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой филиалом, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Согласно ФГОС среднего общего образования, в соответствии с планом внеурочной деятельности ОПОП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в ходе изучения ОУП.06 Физическая культура, в течение 1-4 семестра, реализуется курс внеурочной деятельности (курс «Индивидуальный проект»). Объем курса – 46 часов, в том числе: защита проекта – 6 часов.

В соответствии с учебным планом ОПОП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в ходе изучения ОУП.06 Физическая культура по окончании семестра проводится текущая аттестация, задания которой охватывают все темы, пройденные студентом за семестр. Текущая аттестация за семестр проводится в рамках практических занятий по предмету. Форма проведения текущей аттестации – выполнение контрольных нормативов.

Изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета 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.06 Физическая культура входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в числе общих учебных предметов общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО (ППКРС) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 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:

МР1 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;

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР3 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;

МР5 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;

МР7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

В целях реализации требований ФГОС СОО к личностным и метапредметным результатам освоения основной образовательной программы предусмотрено развитие универсальных учебных действий:

- Регулятивные универсальные учебные действия

УУД Р1 самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

УУД Р2 оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

УУД Р3 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

УУД Р4 оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

УУД Р5 выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

УУД Р6 организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

УУД Р7 сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

- Познавательные универсальные учебные действия

УУД П1 искать и находить обобщенные способы решения задач, в том

числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

УУД П4 находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

Коммуникативные универсальные учебные действия

УУД К1 осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

УУД К2 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

УУД К3 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

предметных:

ПР 1 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);

ПР 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение формирования следующих

знаний:

31 знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;

32 знать индивидуальные особенности физического и психического развития;

33 знать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

34 знать особенности составления индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры;

35 знать комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

36 знать технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

37 знать приемы самомассажа и релаксации;

38 знать приемы защиты и самообороны;

39 знать особенности проведения комплексов физических упражнений различной направленности;

310 знать уровни индивидуального физического развития и развития

физических качеств;

311 знать о мероприятиях по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

312 знать технику выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

313 знать основы организации и осуществления физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

314 знать требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

315 знать мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

316 знать основные технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

317 знать нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

318 знать правила судейства в избранном виде спорта;

319 знать комплексы специальной физической подготовки.

320 знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

321 знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

умений:

У1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

У2 характеризовать индивидуальные особенности физического и

психического развития;

У3 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

У4 составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

У5 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

У6 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

У7 практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

У8 практически использовать приемы защиты и самообороны;

У9 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

У10 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

У11 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

У12 владеть техникой выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У13 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

У14 выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

У15 проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

У16 выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

У17выполнять нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

У18осуществлять судейство в избранном виде спорта;

У19составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
Раздел 1.Физическая культура и здоровый образ жизни.	
Тема 1.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
Тема 1.2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Тема 1.3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Тема 1.4	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.Выполнение строевых упражнений
Раздел 2.Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
Тема 2.1	Оздоровительные системы физического воспитания.
Тема 2.2	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Тема 2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.
Тема 2.4	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование.
Раздел 3.Физическое совершенствование.	
Тема 3.1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Передвижение на лыжах; плавание.

Тема 3.2	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Жим штанги лёжа, стоя, из-за головы, толчок от груди.
Тема 3.3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.
Тема 3.4	Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
Тема 3.5	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Челночный бег на результат.
Тема 3.6	Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м. Бег по прямой с различной скоростью.
Тема 3.7	Прыжки в длину и высоту с разбега. Объяснение техники прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивая, ножницы, перекидной.
Тема 3.8	Подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине (юноши). Вис на перекладине (девушки).
Тема 3.9	Поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Тема 3.10	Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 3.11	Выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.
Тема 3.12	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
Тема 3.13	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта.
Тема 3.14	Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
Тема 3.15	Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары головой на месте и в прыжке.
Тема 3.16	Волейбол. Правила игры. Поддача и прием мяча. Удары по летящему мячу.
Тема 3.17	Настольный теннис. Правила игры. Удары по мячу: срезка слева и справа.
Тема 3.18	Учебная игра в футбол.
Тема 3.19	Учебная игра в баскетбол.
Тема 3.20	Учебная игра в волейбол.
Тема 3.21	Учебная игра в настольный теннис.
Тема 3.23	Выполнение технических действий и тактических приемов базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
Тема 3.24	Спортивные единоборства.
Тема 3.25	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Тема 3.26	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
Тема 3.27	Приседания с весом. Махи ногами вперед, назад и в стороны.
Тема 3.28	Бег в гору по ступенькам или на дорожке. Выпады (все виды, в том числе выпады на наклонной местности вверх и вниз).
Тема 3.29	Преодоление через двухметровый забор «зацепом» или «силой».
Тема 3.30	Короткие серии спринтов на ровной и наклонной местности.
Тема 3.31	Кросс по пересеченной местности.

Тема 3.32	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
Тема 3.33	Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Тема 3.34	Выполнение требований физической и спортивной подготовки. Дифференцированный зачет.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование. Игра в командных играх

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекция	Практические занятия
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	24	2	22
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	23	-	23
3	Физическое совершенствование.	134	5	129
4	Итого	181	7	174

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 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	181
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	181
В том числе:	
Лекции	7
Практические занятия	174
Лабораторные занятия	Учебным планом Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	Не предусмотрено
<i>Консультации</i>	Учебным планом Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного 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. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. – 6-е изд. – М.:Просвещение, 2019. – 255с.

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.

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

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методический комплекс по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура.

г) интернет-ресурсы:

1. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Вестник Проблемного совета по физической культуре Российской Академии Образования. Издатель: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". Издание зарегистрировано в Роскомпечати №014894ISSN (печатная версия): 1817-4779 Режим доступа

<http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. Режим доступа <http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheskaya-kultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf>

д) электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)

2. Образовательно-издательский центр «Академия» (<http://www.academia-moscow.ru/>)

3. Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.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.06 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: 3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Зачет
готовность к служению Отечеству, его защите;	<i>Л3</i>	<i>ЗНАТЬ: 38, 314 УМЕТЬ: У8, У14,</i>	Выполнение строевых упражнений	зачет
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	<i>Л7</i>	<i>ЗНАТЬ: 318 УМЕТЬ: У18</i>	Устный опрос	зачет
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	<i>Л10</i>	<i>ЗНАТЬ: 35, УМЕТЬ: У5,</i>	Устный опрос	зачет
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: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ: У1 У2, У3, У15</i>	Устный опрос	зачет

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, 32 УМЕТЬ: У1, У2, У10</i>	Устный опрос	зачет
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; УУД Р1, УУВ Р2, УУД Р7, УУД К1, УУД К3, УУД П1.	<i>МР1</i>	<i>ЗНАТЬ: 36, 39 УМЕТЬ: У6, У9</i>	Игра в командных играх	зачет
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; УУД К2, УУД П4	<i>МР2</i>	<i>ЗНАТЬ: 313 УМЕТЬ: У13</i>	Игра в командных играх	зачет
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; УУД Р3	<i>МР3</i>	<i>ЗНАТЬ: 315 УМЕТЬ: У15</i>	Устный опрос	зачет
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,	<i>МР5</i>	<i>ЗНАТЬ: 31, 33, 34 УМЕТЬ: У1, У3, У4</i>	Устный опрос	зачет

ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; УУД П5				
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; УУД Р4, УУД Р5.	<i>МР7</i>	<i>ЗНАТЬ:312 УМЕТЬ: У12</i>	Выполнение контрольных нормативов	зачет
предметных:				
сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;	<i>ПР1</i>	<i>ЗНАТЬ:33, 35 УМЕТЬ: У3, У5</i>	Устный опрос	зачет
умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.	<i>ПР2</i>	<i>ЗНАТЬ:39, 311 УМЕТЬ: У9 У11</i>	Игра в командных играх	зачет
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);	<i>ПР3</i>	<i>ЗНАТЬ:310, 32 34, 35, 39, 310, 3 12 УМЕТЬ У10 У2 У4 У5 У9 У10 У12</i>	Выполнение контрольных нормативов	зачет
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 34 310, 319 УМЕТЬУ1 У2 У4 У10, У19</i>	Игра в командных играх	зачет
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<i>ПР5</i>	<i>ЗНАТЬ:32 314 315, 320, 321 УМЕТЬУ2 У14 У15</i>	Устный опрос	зачет
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,	<i>ПР6</i>	<i>ЗНАТЬ:34 35 310 39 37 УМЕТЬ У1У9 У10 У7 У5 У4</i>	Выполнение контрольных нормативов	зачет

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;				
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	<i>ПР7</i>	<i>ЗНАТЬ:315 39 36, 316 УМЕТЬ: У15 У9 У6, У16</i>	Выполнение контрольных нормативов	зачет