

Приложение 11
к ООП СПО по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки)**

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 Физическая культура

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

- ФГОС СОО;
- ФГОС СПО по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки)** утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.09.2022 N 796;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования.
- Примерной рабочей программы общеобразовательного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (рекомендована ФГБНУ Институт стратегии развития образования) и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 №05-592)

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум»

Разработчик:

1. Шастин Н.В., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

«Рассмотрено» на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г. Тобольск)
Протокол № 9 от 25.06. 2023 г.
Председатель ЦК: Коломоец Ю.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 Физическая культура

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебного предмета является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))**

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

Содержание программы общеобразовательного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК9

Код ОК, ПК	Личностные и метапредметные результаты	Предметные результаты
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	<p>В части гражданского воспитания должны отражать:</p> <ul style="list-style-type: none">— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;— готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. <p>В части патриотического воспитания должны отражать:</p> <ul style="list-style-type: none">— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу. <p>В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:</p> <ul style="list-style-type: none">— осознание духовных ценностей российского народа;	<ol style="list-style-type: none">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);2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;5) 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;6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты)

	<p>— сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.</p> <p>В части эстетического воспитания должны отражать:</p> <p>— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p> <p>— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <p>— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p>— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.</p> <p>В части физического воспитания должны отражать:</p> <p>— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>В части трудового воспитания должны отражать:</p> <p>— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;</p> <p>— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p>— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</p> <p>В части экологического воспитания должны отражать:</p> <p>— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p>— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p>	
--	---	--

	<p>— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>— расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p>В части ценностей научного познания должны отражать:</p> <p>— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;</p> <p>— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</p> <p>Овладение универсальными познавательными действиями:</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
Основное содержание	
теоретическое обучение	-
практические занятия	72
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Умения и знания
Раздел 1.	Теоретический раздел	2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	ПР6 01,
	2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	ЛР 02, ЛР 13,
	Профессионально ориентированное содержание	1	
	3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,
	Самостоятельная работа		
Выполнить презентацию по теме «Здоровое питание». Выполнить дыхательные упражнения			
Раздел № 2	Практический раздел	32	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	12	
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	4 Техника бега, кроссового бега	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
	5 Техника бега на короткие дистанции	1	
	6 Техника бега на средние дистанции	1	
	7 Техника бега на длинные дистанции	1	
	8 Техника высокого и низкого старта	1	
	9 Техника стартового разгона	1	
	10 Техника финиширования	1	
	11 Техника бега 100 м	1	
	12 Техника эстафетного бега 4 *100 м	1	
	13 Техника эстафетного бега 4*400 м	1	

	14	Техника бега по прямой с различной скоростью	1	
	15	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1	
	Самостоятельная работа			
	Выполнить закрепление беговых действий. Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Изучение правил судейства по легкой атлетике. Выполнить упражнения на выносливость. Выполнить упражнения на скакалке.			
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8	
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле			
	16	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
	17	Расчеты по порядку, на первый и второй и др	1	
	18	Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»	1	
	19	Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.	1	
	20	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	1	
	21	Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»	1	
	22	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.	1	
	23	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания	1	
	Самостоятельная работа			
Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание				
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8	
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием			

	собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
24	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
25	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	1	
26	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса	1	
27	Комплексы упражнений для мышц спины.	1	
28	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	1	
29	Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами)	1	
30	Комплекс упражнений на силовых тренажерах	1	
31	Комплекс упражнений мышц пресса	1	
	Профессионально ориентированное содержание	2	
32	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
33	Освоение упражнений профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	Самостоятельная работа		
	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук.		
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	18	
	Техника 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 Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Техника безопасности на занятиях баскетболом		
35	Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
36	Игра по упрощенным правилам	1	
37	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	1	
38	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	1	
39	Игра по упрощенным правилам	1	
40	Правила игры	1	
41	Игра по упрощенным правилам	1	
42	Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо	1	
43	Игра по правилам	1	
44	Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении	1	

	45	Игра по правилам	1	
	46	Техника выполнения в движении, от груди, от плеча	1	
	47	Игра по правилам	1	
	48	Тактика нападения	1	
	49	Игра по правилам	1	
	50	Тактика защиты	1	
	51	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1	
	52	Игра по правилам	1	
	Самостоятельная работа			
	Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в баскетбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на координацию.			
Раздел № 3	Практический раздел		40	
Тема 3.1 Футбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		10	
	Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях футболом			
	53	Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
	54	Техника выполнения отбора мяча, обманные движения	1	
	55	Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью	1	
	56	Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке	1	
	57	Игра по правилам	1	
	58	Техника выполнения игры вратаря	1	
	59	Игра по правилам	1	
	60	Тактика защиты	1	
	61	Игра по правилам	1	
	62	Тактика нападения	1	
	63	Игра по правилам	1	
	64	Техника безопасности на занятиях футболом	1	
	65	Игра по правилам	1	
	Профессионально ориентированное содержание			
	66	Развитие физических способностей средствами футбола с учётом специфики будущей	1	ПР6 01, ПР6 04,

		профессиональной деятельности		ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР11,
	Самостоятельная работа			
	Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в футбол для судейства. Выполнить упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук.			
Тема 3.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		10	
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений			
	67	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,
	68	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1	
	69	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	70	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений	1	
	71	Подготовка к выполнению тестовых упражнений	1	
	72	Комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	73	Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	74	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	
	75	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1	
	76	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	77	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	
	Профессионально ориентированное содержание			
78	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,	
Самостоятельная работа				
Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на развитие мышц рук. Выполнить упражнения на координацию.				
Тема 3.3 Профессионально- прикладная	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8	
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки			

физическая подготовка	Средства профессионально-прикладной физической подготовки			
	79	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
	80	Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	1	
	81	Виды физкультурно-спортивной деятельности, упражнения	1	
	82	Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	1	
	Профессионально ориентированное содержание			
	83	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
	84	Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
	85	Упражнения связанные на профилактику заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	86	Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	Самостоятельная работа			
	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на координацию.			
Тема 3.4 Волейбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		10	
	Техника 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 Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом			
	87	Техника выполнения стойки игрока, перемещения	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
	88	Техника выполнения передача мяча	1	
	89	Техника выполнения подача мяча	1	
	90	Техника выполнения нападающий удар	1	
	91	Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками	1	
	92	Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим нападением	1	
	93	Техника выполнения приема мяча одной рукой в падении	1	
	94	Тактика защиты	1	
	95	Игра по упрощенным правилам	1	
	96	Тактика нападения	1	
	97	Игра по правилам	1	
	98	Правила игры.	1	
99	Игра по упрощенным правилам	1		

100	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1	
101	Техника безопасности на занятиях волейболом	1	
Профессионально ориентированное содержание			
102	Развитие физических способностей средствами волейбола с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
Самостоятельная работа			
Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в волейбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на координацию.			
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.07 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия **спортивного комплекса**, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- скамья для прессы;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- канат
- конь
- козел
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- лыжный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2019 – 176 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).

4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 400 с.
5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272с.

Дополнительные источники:

- 1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.
1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
- 4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
- 5.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
- 7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:www.fcior.edu.ru;
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ОУП.07Физическая культура

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

	толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у студентов не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p>Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Анализирует задачу и/или проблему и выделяет ее составные части.</p> <p>Правильно выявляет и эффективно осуществляет поиск информации, необходимую для решения задачи и/или проблемы.</p> <p>Составляет план действия, определяет необходимые ресурсы.</p> <p>Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Реализует составленный план.</p> <p>Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.

	наставника).	
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	<p>Определяет задачи поиска информации.</p> <p>Определяет необходимые источники информации.</p> <p>Планирует процесс поиска.</p> <p>Структурирует получаемую информацию.</p> <p>Выделяет наиболее значимое в перечне информации.</p> <p>Оценивает практическую значимость результатов поиска.</p> <p>Оформляет результаты поиска.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	<p>Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.</p> <p>Выстраивает траектории профессионального и личностного развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<p>Организует работу коллектива и команды.</p> <p>Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	<p>Излагает свои мысли на государственном языке.</p> <p>Оформляет документы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	<p>Описывает значимость своей профессии.</p> <p>Презентует структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	<p>Соблюдает нормы экологической безопасности.</p> <p>Определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа;

в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	целей. Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	- контрольная работа.
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использует современное программное обеспечение.	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м(мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	120	110	100			110	100	90		
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
16	Штрафной бросок (из 5)	3	2	1			3	2	1		
17	Из положения лежа, подъем ног за голову	35	30	25							
18	«Планка» ,время	1м.30с	1м.15с.	1м			2м.	1м.45	1м.30с.		
19	«Двойной шаг» (из 5)	3	2	1			4	3	2		
20	Приседание на одной ноге	15	10	5			15	10	5		
21	Челночный бег (с)	30	32	34			28	29	30		
22	Метание гранаты	20	16	14	12	8	34	30	26		
23	Прием и передача волейбольного мяча	15	10	5	4	3	15	10	5		

