

Кировское областное государственное
профессиональное образовательное автономное учреждение
«Савальский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

_____ Н.А.Хромцева

« ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

общеобразовательного цикла

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования –
программы подготовки специалистов среднего звена

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

специалист по поварскому и кондитерскому делу

(квалификация)

2023 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.09 Физическая культура разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО),

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1565 (далее – ФГОС СПО),

на основании положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371,

с учетом получаемой специальности.

Организация - разработчик КОГПОАУ «Савальский политехникум»

Составитель В.В. Сиялов - преподаватель

Рассмотрено и одобрено П(Ц)К

общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023 г.

Председатель П(Ц)К: _____/Л.В.Желонкина/

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 10 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 21 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 24 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 27 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | 28 |

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета ОУП.09 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

| | |
|------------------------------------|---|
| Цикл | Общеобразовательный |
| Профиль | Технологический |
| Предметная область | Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности |
| Уровень изучения учебного предмета | Базовый |

обязательный учебный предмет дополнительный учебный предмет

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа преемственности по отношению к содержанию курса ОУП.09 Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.09 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.09 Физическая культура имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами Обществознание, История, Основы безопасности жизнедеятельности и профессиональными дисциплинами Безопасность жизнедеятельности, Охрана труда.

Изучение учебного предмета ОУП.09 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

1.3 Объем учебного предмета и виды учебной деятельности

| Вид учебной деятельности | Объем часов | |
|--|-------------|--|
| | всего | из них профессионально-направленное содержание (прикладной модуль) |
| Объем образовательной программы учебного предмета (всего), в том числе | 72 | 16 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий: | | |
| практические занятия | 56 | 6 |
| лекции | 12 | 10 |
| консультации | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающегося¹: | | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | |

¹ Если не предусмотрена, перераспределяется на практические занятия раздела «Физическое совершенствование»

1.4 Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура у обучающихся формируются следующие личностные результаты (ЛР), метапредметные результаты (М), предметные результаты (П), определенные ФГОС СОО:

1.4.1 Личностные результаты, определенные ФГОС СОО

гражданское воспитания:

ЛРгв.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛРгв.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛРгв.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях

патриотическое воспитания:

ЛРпв.8 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;

ЛРпв.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде

духовно-нравственное воспитания:

ЛРднв.13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛРднв.14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛРднв.15 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

эстетическое воспитания:

ЛРэв.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛРэв.17 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛРэв.18 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛРэв.19 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности

физическое воспитания:

ЛРфв.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛРфв.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛРфв.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

трудовое воспитания:

ЛРтв.23 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛРтв.24 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность

экологическое воспитания:

ЛРэкв.27 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛРэкв.28 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛРэкв.29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде

1.4.2 Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

М1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

М2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

М3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

М4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

М5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

М6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

б) базовые исследовательские действия:

М7 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

М8 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М9 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

М10 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

M11 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

M12 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

M13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

M14 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

M15 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

M16 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

M17 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

M18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

M19 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

M20 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
в) работа с информацией:

M21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

M26 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

M28 владеть различными способами общения и взаимодействия;

M29 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации

б) совместная деятельность:

M33 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы

Овладение универсальными регулятивными действиями:

б) самоконтроль:

M45 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

M49 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

M50 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

М52 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

М53 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты

г) принятие себя и других людей:

М56 признавать свое право и право других людей на ошибки;

М57 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

1.4.3 Предметные результаты:

П.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);

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

П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

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

П.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;

П.6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение содержания учебного предмета ОУП.09 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Структура и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное) | Объем часов | Формируемые личностные, мета предметные, предметные результаты реализации программы воспитания и ОК |
|---|---|-------------|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре. | | 8 | |
| <i>Основное содержание</i> | | | |
| Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление. | Введение. Инструктаж. Организационные вопросы. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРЭв.16, ЛРЭв.17, ЛРЭв.18, ЛРЭв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРэкв.27, ЛРэкв.28, ЛРэкв.29 М1-М21, М.26, М.28, М.29, М.33 ОК1 |
| Тема 1.2 Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. | | |
| <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> | | | |
| Тема 1.3 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс История и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРЭв.16, ЛРЭв.17, ЛРЭв.18, ЛРЭв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, |

| | | | |
|--|---|---|---|
| физической культуры. | <p>ступени для учащихся 16–17 лет.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».</p> | | <p>ЛРэкв.27, ЛРэкв.28, ЛРэкв.29 М1-М21, М.26, М.28, М.29, М.33 ОК1</p> |
| <p>Тема 1.4</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.</p> | <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p> | | |
| <p>Тема 1.5</p> <p>Здоровый образ жизни современного человека.</p> | <p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и</p> | 2 | <p>ЛРгв.1, ЛРгв.2, ЛРгв.5, ЛРэв.16, ЛРэв.17, ЛРэв.18, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРэкв.27, ЛРэкв.28, ЛРэкв.29 М1-М21, М.26, М.28, М.29, М.33 ОК1</p> |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| | сохранении здоровья в разных возрастных периодах. | | |
| Тема 1.6 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. | Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. | 2 | ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 М1-М21, ОК1 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. | | 6 | |
| Основное содержание | | | |
| Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. | Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»). | 2 | ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРэв.16, ЛРэв.17, ЛРэв.18, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 |
| Тема 2.2 Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. | Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. | 2 | М1-М21, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК4,8 |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| <p>Тема 2.3 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».</p> | <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p> | 2 | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | 58 | |
| <i>Основное содержание</i> | | | |
| <p>Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> | <p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p> | 2 | <p>ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК4,8</p> |
| <p>Тема 3.2 Баскетбол</p> | <p>Инструктаж. Техника выполнения игровых действий. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и</p> | 10 | |

игровой деятельности.

| | | | |
|--|---|----|--|
| Тема 3.3 Волейбол | Инструктаж. Техника выполнения игровых действий. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 16 | |
| Тема 3.4 Футбол | Инструктаж. Техники игровых действий. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 8 | |
| Тема 3.5 Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности. | Цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания. | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 М1-М21, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК4,8 |
| Тема 3.5 Спортивная и физическая подготовка. | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта. Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 М.45, |
| Тема 3.6 Физическая подготовка к выполнению нормативов | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической | 6 | ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 М.45, |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| комплекса «Готов к труду и обороне» | культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | | М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК4,8 |
| Профессионально-ориентированное содержание | | | |
| Тема 3.7 Психологические основы деятельности коллектива и личности | Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности. | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРЭв.16, ЛРЭв.17, ЛРЭв.18, ЛРЭв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРЭкв.27, ЛРЭкв.28, ЛРЭкв.29 М1-М21 М.26, М.28, М.29, М.33 ОК1 |
| Тема 3.8 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | 2 | |
| Тема 3.9 Условия профессиональной деятельности | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. | 2 | |
| Тема 3.10 Средства профилактики перенапряжения | Средства профилактики перенапряжения | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРЭв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК4,8 |
| Тема 3.11 Дифференцированный зачет | Подготовка к дифференцированному зачету (консультация) Дифференцированный зачет (практическое выполнение тестовых заданий) | 4 | |
| Итого часов | | 72 | |

2.1 Календарно-тематическое планирование учебного предмета ОУП.09 Физическая культура

| № занятия | Наименование темы учебного занятия | Вид учебного занятия | Количество часов | Формируемые личностные результаты реализации программы воспитания |
|---|---|----------------------|------------------|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре. | | | 8 | |
| 1 | Тема 1.1. Введение. Инструктаж. Организационные вопросы. Физическая культура как социальное явление. Тема 1.2 Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». | Лекция | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРЭв.16, ЛРЭв.17, ЛРЭв.18, ЛРЭв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРэкв.27, ЛРэкв.28, ЛРэкв.29 |
| 2 | <i>Профессионально-ориентированное содержание:</i> Тема 1.3 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры. Тема 1.4 Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. | Лекция | 2 | |
| 3 | <i>Профессионально-ориентированное содержание:</i> Тема 1.5 Здоровый образ жизни современного человека. | Лекция | 2 | |
| 4 | <i>Профессионально-ориентированное содержание:</i> Тема 1.6 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. | Практическое занятие | 2 | ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. | | | 6 | |
| 5 | Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. | Практическое занятие | 2 | ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРЭв.16, ЛРЭв.17, ЛРЭв.18, ЛРЭв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 |
| 6 | Тема 2.2 Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. | Практическое занятие | 2 | |
| 7 | Тема 2.3 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». | Практическое занятие | 2 | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | | 56 | |
| 8 | Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Практическое занятие | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРЭв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, |
| 9 | Тема 3.2 Баскетбол. Инструктаж. Техника выполнения игровых действий. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с | Практическое занятие | 2 | |

| | | | | |
|----|---|----------------------|---|-----------------|
| | лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. | | | ЛРтв23, ЛРтв.24 |
| 10 | Тема 3.2 Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 11 | Тема 3.2 Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 12 | Тема 3.2 Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 13 | Тема 3.2 Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 14 | Тема 3.3 Волейбол. Инструктаж. Техника выполнения игровых действий. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. | Практическое занятие | 2 | |
| 15 | Тема 3.3 Волейбол Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 16 | Тема 3.3 Волейбол Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 17 | Тема 3.3 Волейбол Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 18 | Тема 3.3 Волейбол Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 19 | Тема 3.3 Волейбол Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 20 | Тема 3.3 Волейбол Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 21 | Тема 3.3 Волейбол Совершенствование основных технических | Практическое занятие | 2 | |

| | | | | |
|----|--|----------------------|---|--|
| | приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | | | |
| 22 | Тема 3.5 Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности. | Практическое занятие | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 |
| 23 | Тема 3.4 Футбол. Инструктаж. Техники игровых действий. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. | Практическое занятие | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24 |
| 24 | Тема 3.4 Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 25 | Тема 3.4 Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 26 | Тема 3.4 Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | Практическое занятие | 2 | |
| 27 | Тема 3.5 Спортивная и физическая подготовка. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта. | Практическое занятие | 2 | |
| 28 | Тема 3.6 Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» | Практическое занятие | 2 | |
| 29 | Тема 3.6 Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | Практическое занятие | 2 | |
| 30 | <i>Профессионально-ориентированное содержание:</i> Тема 3.7 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности. | Лекция | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРэв.16, ЛРэв.17, ЛРэв.18, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРэкв.27, ЛРэкв.28, ЛРэкв.29 |
| 31 | <i>Профессионально-ориентированное содержание:</i> Тема 3.8 Роль физической культуры в общекультурном, | Лекция | 2 | |

| | | | | |
|---|---|----------------------|-----------|--|
| | профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | | | |
| 32 | <i>Профессионально-ориентированное содержание:</i> Тема 3.9 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. | Лекция | 2 | |
| 33 | <i>Профессионально-ориентированное содержание:</i> Тема 3.10 Средства профилактики перенапряжения. | Практическое занятие | 2 | ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРэв.19, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРгв.23, ЛРгв.24 |
| 34 | Тема 3.6 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». | Практическое занятие | 2 | |
| 35 | Подготовка к дифференцированному зачету | Консультация | 2 | |
| 36 | Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего объем образовательной нагрузки | | | 72 | |

3. Условия реализации учебного предмета

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета физического воспитания, спортивного зала, спортивного комплекса.

1. Спортивные сооружения:

- спортивный зал для игровых видов спорта
- спортивный зал для занятий на тренажерах
- спортивный зал для занятий гимнастикой
- спортивный зал для
- лыжехранилище
- стадион с беговой дорожкой и полосой препятствий
- открытая универсальная спортивная площадка для занятий баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем

2. Оборудование и инвентарь спортивных залов:

- ✓ стенка гимнастическая
- ✓ перекладина навесная универсальная
- ✓ гимнастические скамейки
- ✓ гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками)
- ✓ тренажеры для занятий атлетической гимнастикой
- ✓ маты гимнастические
- ✓ канат для перетягивания
- ✓ стойки для прыжков в высоту
- ✓ беговая дорожка
- ✓ скакалки, обручи
- ✓ мячи набивные
- ✓ мячи для метания
- ✓ гантели (разные)
- ✓ гири 16, 24, 32 кг
- ✓ секундомеры
- ✓ весы напольные
- ✓ кольца баскетбольные
- ✓ щиты баскетбольные
- ✓ сетки баскетбольные
- ✓ мячи баскетбольные
- ✓ стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек
- ✓ сетка волейбольная
- ✓ антенны волейбольные
- ✓ волейбольные мячи
- ✓ ворота для мини-футбола
- ✓ сетки для ворот мини-футбольных
- ✓ мячи для мини-футбола
- ✓ ракетки и мячики для настольного тенниса, теннисные столы
- ✓ ракетки и воланы для бадминтона
- ✓ брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое
- ✓ спортивное табло

- ✓ спортивная одежда

3. Оборудование стадиона:

- ✓ турник уличный
- ✓ брусья уличные
- ✓ рукоход уличный
- ✓ полоса препятствий
- ✓ ворота футбольные
- ✓ сетки для футбольных ворот
- ✓ мячи футбольные
- ✓ сетка для переноса мячей
- ✓ колодки стартовые
- ✓ стартовые флажки
- ✓ флажки красные и белые
- ✓ палочки эстафетные
- ✓ нагрудные номера
- ✓ тумбы «Старт—Финиш»
- ✓ гранаты 500 и 700 г.
- ✓ оградительные элементы;
- ✓ гимнастический «городок»
- ✓ легкоатлетическая беговая дорожка.

4. Оборудование лыжной комнаты:

- ✓ лыжи беговые с ботинками и лыжными палками;
- ✓ слесарный инструмент.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

3.2 Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 249 с: ил. – (Высшее образование)

3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента/ Под ред. В.А. Бароненко: Учеб. Пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2021. – 352 с.: ил.

Дополнительные источники

1. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред.. – М.,2020.

2. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. – М.,2020

Перечень Интернет-ресурсов

1. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс].
<https://www.youtube.com>
2. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс].
[HTTP://WWW.SPORTZONE.RU](http://WWW.SPORTZONE.RU)
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
6. <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>

3.3 Образовательные технологии

При реализации учебного предмета используются активные и интерактивные формы и методы обучения:

- технологии сотрудничества;
- проектные технологии;
- технологии проблемного и личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии (ролевые и деловые игры);
- кейс-технологии;
- модульные технологии;
- технологии развития критического мышления;
- технологии развивающего обучения;
- интерактивные методы обучения и др.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в ходе стартовой диагностики, текущей и тематической диагностики (устного опроса, проведения практических занятий, лабораторных занятий, письменных контрольных работ, тестирования), а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация по учебному предмету предусмотрена в форме дифференцированного зачета. Для контроля и оценки результатов освоения учебного предмета разработан фонд оценочных средств.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

| Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>1. Раздел «Знания о физической культуре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия | <p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - текущий, итоговый контроль; - педагогическая беседа с выпускниками техникума об использовании приобретенных знаний и умений в повседневной жизни. <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система оценивания на занятии; - дифференцированный зачет |
| <p>2. Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных | <p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка результата самостоятельной подготовки (проекта, реферата) студента, фрагмента занятия; - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - текущий, итоговый контроль |

| | |
|---|--|
| <p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне». - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. | <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система оценивания на практическом занятии; - дифференцированный зачет |
| <p>3. Раздел «Физическое совершенствование»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); - демонстрировать простоты показателей в | <p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка результата фрагмента занятия; - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - текущий, итоговый контроль; <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система оценивания на практическом занятии; - дифференцированный зачет |

развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Темы индивидуальных учебных проектов по физической культуре.

1. Особенности деятельности тренеров
2. Утомление при физической и умственной работе.
3. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь
4. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам
5. Гиподинамия – что это такое?
6. Основы здорового образа жизни
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность
8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
9. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий
10. Двигательный режим и его значение.
11. Обзор методов оздоровления.
12. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
13. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
14. Хорошая осанка и здоровье на всю жизнь
15. Факторы, влияющие на развитие физической силы
16. Основы спортивных тренировок
17. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований
18. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение
19. Виды массажа
20. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле

Темы рефератов по физической культуре.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
6. Значение легкой атлетики в формировании здорового образа жизни.
7. Значение игровых видов спорта в формировании здорового образа жизни.
8. Значение лыжной подготовки в формировании здорового образа жизни.
9. Значение гимнастики в формировании здорового образа жизни.
10. Значение атлетической гимнастики в формировании здорового образа жизни.

