

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

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

Квалификация: Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 8
от «07» апреля 2022 г.
Председатель методического
объединения
Хохлова / Хохлова Г.А.
«07» апреля 2022г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГАОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 5
от «21» апреля 2022 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГАОУ АО ВО
«АГАСУ»
В.Г. Кузнецова
/Кузнецова В.Г.
«21» апреля 2022г.

Составитель: преподаватель Беккер /Беккер М.М./

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 Министром России № 24480).
Учебного плана на 2022-2025 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. № 2/16-3).

Согласовано:

Методист Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И.
Библиотекарь: Попова О.А. /Попова О.А./
Заместитель директора по УПР Тырнова С.Ю. /Тырнова С.Ю.
Специалист УМО СПО Подольская / М.Б. Подольская

Рецензент:

ГАПОУ «Черноярский губернский колледж» Гельван / Гельван (должность, место работы)
М.П. подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО Гельван / А.П. Гельван
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 на основе преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно 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, осуществляющейся филиалом, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Согласно ФГОС среднего общего образования, в соответствии с планом внеурочной деятельности ОПОП СПО по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) в ходе изучения ОУП.06 Физическая культура, в течение 3-4 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 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) 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 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

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 формирование 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-корригирующей 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;

У17 выполнять нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

У18 осуществлять судейство в избранном виде спорта;

У19 составлять 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 подъёма ноги. Удары головой на месте и в прыжке.
Тема 3.16	Волейбол. Правила игры. Подача 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	264
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>	83
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
Личностные				
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);	Л1	ЗНАТЬ: З 17 УМЕТЬ: У17	Устный опрос	Зачет
готовность к служению Отечеству, его защите;	Л3	ЗНАТЬ: З8, З14 УМЕТЬ: У8, У14,	Выполнение строевых упражнений	зачет
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	Л7	ЗНАТЬ: З18 УМЕТЬ: У18	Устный опрос	зачет
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Л10	ЗНАТЬ: З5, УМЕТЬ: У5,	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,	Л11	ЗНАТЬ: З1, З2, З3, З15 УМЕТЬ: У1 У2, У3, У15	Устный опрос	зачет

наркотиков;				
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Л12	ЗНАТЬ: 31, 32 УМЕТЬ: У1, У2, У10	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.	МР1	ЗНАТЬ: 36, 39 УМЕТЬ: У6, У9	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	МР2	ЗНАТЬ: 313 УМЕТЬ: У13	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	МР3	ЗНАТЬ: 315 УМЕТЬ: У15	Устный опрос	зачет
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники	МР5	ЗНАТЬ: 31, 33, 34 УМЕТЬ: У1, У3, У4	Устный опрос	зачет

безопасности, гигиены, 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.	MP7	ЗНАТЬ: 312 УМЕТЬ: У12	Выполнение контрольных нормативов	зачет
предметных:				
сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;	ПР1	ЗНАТЬ: 33, 35 УМЕТЬ: У3, У5	Устный опрос	зачет
умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.	ПР2	ЗНАТЬ: 39, 311 УМЕТЬ: У9 У11	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);	ПР3	ЗНАТЬ: 310, 32 34, 35, 39, 310, 3 12 УМЕТЬ У10 У2 У4 У5 У9 У10 У12	Выполнение контрольных нормативов	зачет
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ПР4	ЗНАТЬ: 31 32 34 310, 319 УМЕТЬ У1 У2 У4 У10, У19	Игра в командных играх	зачет
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ПР5	ЗНАТЬ: 32 314 315, 320, 321 УМЕТЬ У2 У14 У15	Устный опрос	зачет
владение физическими упражнениями разной функциональной	ПР6	ЗНАТЬ: 34 35 310 39 37 УМЕТЬ У1 У9	Выполнение контрольных нормативов	зачет

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		<i>У10 У7 У5 У4</i>		
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	<i>ПР7</i>	<i>ЗНАТЬ: 315 УМЕТЬ: У15 У9 У6, У16</i> <i>39 36, 316</i>	Выполнение контрольных нормативов	зачет