Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея

«МАЙКОПСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ З.Г. Патокова

«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(76 ч.)

для профессии:

43.01.09 «Повар-кондитер»
15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики
13.01.05 Электромонтёр по техническому обслуживанию электростанций и сетей
23.01.03 Автомеханик
15.01.25 Станочник (металлообработка)
08.01.06 Мастер сухого строительства
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ
54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ

Уровень программы: базовый
Форма обучения: очная
Профиль получаемого образования: технологический
Объем программы: 76 часов аудиторных занятий
Форма промежуточной аттестации: зачет

Майкоп

2022

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура составлена

- в соответствии ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09.2020г., 11.12.2020 г.);
- с учетом Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин, с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжение Министерства просвещения РФ № Р-98 от 30.04.2021г.);
- с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение Федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з);
- в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования;
- с учетом Примерной программы общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21. 07. 2015 г.) по профессиям: 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ
08.01.06 Мастер сухого строительства
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
15.01.05 Сварщик (ручной и механизированной сварки (наплавки))
15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики
15.01.32 Оператор станков с программным управлением
54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
43.01.09 Повар, кондитер.

Разработчики:

№ п/п	ФИО	Звание, квалификационная категория, ученая степень	Должность
1.	Совбаков Джумальдин Зелимханович	Руководитель физического воспитания	преподаватель
2.	Кадыров Тамирлан Низами-оглы	-	преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании МК общественно-экономического профиля

протокол № 1 от «29» 08 2022г.

председатель МК _____/ М.Ю. Кат

СОГЛАСОВАНО

на заседании Методического совета

протокол № 1 от «29» 08 2022 г.

председатель МС _____/З.Г. Патокова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**	**стр. 4-7**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**	**стр. 8-16**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**	**стр. 17-18**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**	**стр. 19-21**
5.	**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**	**стр. 22-28**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место учебного предмета «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

ОУП. 07 «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного цикла.

1.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по «Физической культуре» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

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

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

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

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

ЛР1 - осознание своей гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛР2 - гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР3 - готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР4 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР6 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

ЛР8 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР9 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной 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;

ЛР13 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности, как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

ЛР14 - основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;

ЛР15 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

- **Мета предметных**:

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;
МР4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
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;
МР6 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
МР7 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР8 - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
МР9 - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- **предметные:**

ПРб1 - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
ПРб2 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
ПРб3 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
ПРб4 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы

физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
ПРб5 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

Результатом освоения рабочей программы ОУП. 07 «Физическая культура» является овладение обучающихся общими компетенциями (ОК):

КОД	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11.	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.3. Количество часов на освоение программы учебного предмета «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 268 часов, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 144 часа (лекций 2 час и 142 часов практических занятий);
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 124 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Структура и объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	268
в том числе.:	
1. Основное содержание	144
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	130
2. Профессионально-ориентированное содержание	12
в том числе:	
лекции	
практические занятия	12
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	124
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета*	

2.2. Содержание учебного предмета ОУП.07 «Физическая культура»

Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика
Тема 2.1 Предупреждение травматизма.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).

Тема 2.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Сдача норматива бег на 100 метров,200м.,400м.,800м. и 3000м.

Тема 2.3 Прыжки.

Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега согнув ноги.

Тема 2.4 Метание гранаты.

Обучение техники метание гранаты, сдача норматива метание гранаты.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 2.5 Легкая атлетика в профессии.

Применение легкоатлетических упражнений в освоении профессий СПО.

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу.

Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол.

Тема 3.2 Приём и передача мяча.

Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение приёма и передачи мяча над собой сверху и снизу. Обучение приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах. Обучение приема и передачи мяча над собой и вперёд. Зачёт: Приём и передача мяча над собой 10 раз сверху и 10 раз снизу.

Тема 3.3 Подачи мяча.

Обучение подачи мяча снизу. Обучение подачи мяча сверху. Обучение подачи мяча нижняя боковая. Обучение подачи мяча верхняя боковая. Зачёт: Подачи мяча по зонам.

Тема 3.4 Нападающий удар.

Прыжковый разбег и прыжок. Выполнение наподдающего удара..

Профессионально ориентированное содержание

Тема 3.5 Волейбол в профессии.

Применение волейбольных упражнении в освоении профессий СПО.

Раздел 4. Настольный теннис

Тема 4.1 Правила игры в настольный теннис.

Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис. Правила игры.

Тема 4.2 Подача мяча.

Обучение подачи мяча - с подрезкой, – короткая, резанная, – длинная и – с боковым вращением.

Тема 4.3 Удары по мячу.

Обучение ударов по мячу - с подрезкой, – укороченная, – длинная, – с боковым вращением, - косой и свеча.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 4.4 Настольный теннис в профессии.

Применение упражнении из раздела настольного тенниса в освоении профессий СПО.

Раздел 5 Баскетбол

Тема 5.1 Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу.

Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Правила игры в баскетбол.

Тема 5.2 Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча 2 шага и бросок в корзину. Зачёт: ведение мяча 2 шага и бросок в корзину.

Тема 5.3 Ловля и передача мяча.

Передача мяча от пола одной рукой и двумя. Передача мяча сверху одной и двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками.

Тема 5.4 Броски мяча в корзину.

Броски мяча в корзину со штрафной линии. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Броски мяча в корзину с дальней дистанции.

Зачёт: Штрафные броски.

Тема 5.5 Тактика и техника в баскетболе.

Борьба за отскок мяча. Техника владения мячом. Тактика и техника индивидуальной игры в нападении и защите. Тактика и техника командной игры в нападении и защите.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 5.6 Баскетбол в профессии.

Применение баскетбольных упражнении в освоении профессий СПО.

Раздел 6 Гимнастика

Тема 6.1 Предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике

Соблюдение техники безопасности при выполнении гимнастических упражнении.

Тема 6.2 Кувырки

Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок вперёд в длину. Переворот в сторону.

Тема 6.3 Стойки.

Стойка на голове. Стойка на лопатках. Гимнастический мостик.

Тема 6.4 Растяжки и комбинация.

Продольные и поперечные растяжки. Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 6.5 Гимнастика в профессии

Применение гимнастических упражнении в освоении профессий СПО.

Раздел 7. Футбол

Тема 7.1 Предупреждение травматизма при занятиях по футболу.

Соблюдение техники безопасности при выполнении футбольных упражнении и при игре в футбол.

Тема 7.2 Удары по мячу.

Обучение технике удара подъёмом стопы. Обучение технике удара внутренней стороной стопы. Обучение технике удара внешней стороной стопы. Обучение технике удара головой.

Тема 7.3 Остановки мяча.

Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы. Обучение технике остановки мяча внешней стороной стопы.

Обучение технике остановки мяча грудью. Обучение технике остановки мяча бедром.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 7.4 Футбол в профессии.

Применение футбольных упражнении в освоении профессий СПО.

2.3. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 «Физическая культура»

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	№ занятия	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.	**Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.**		**2**	ЛР 10-12 МР 1 ПРб 1,2 ОК 3
Тема 1.1	**Физическая культура в обеспечении здоровья.**	1-2		
Раздел 2.	**Легкая атлетика**		**18**	ЛР 1,4,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 3,4,8
Тема 2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3-4	2	
Тема 2.2	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика**			
Тема 2.3	Предупреждение травматизма.	5-6	2	
Тема 2.4	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	7-14	8	
Тема 2.5	Прыжки.	15-16	2	

Тема 2.6	Метание гранаты	17-18	2	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.7	Элементы из легкой атлетики в профессии.	19-20	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		25	
	Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».			
	Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности»			
	Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»			
	Самостоятельные занятия легкой атлетикой			
	Самостоятельные занятия бегом			
	Самостоятельные занятия прыжками			
	Самостоятельные занятия метанием мяча			
	Самостоятельные занятия спортивной ходьбой			
Раздел 3.	**Волейбол**		**30**	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-
Тема 3.1	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу	21-22	2	
Тема 3.2	Прием и передача мяча.	23-32	10	
Тема 3.3	Подачи	33-40	8	
Тема 3.4	Нападающий удар.	41-44	4	
Тема 3.5	Блокирование мяча.	45-48	4	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 3.6	Элементы и упражнения из раздела волейбола в профессии	49-50	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		25	
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях по волейболу»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для			

	игры в волейбол			
	Изучение правил игры и соревнований в волейбол			
	Совершенствование техники приема и передачи мяча			
	Совершенствование техники верхних передач			
	Совершенствование техники нижних передач			
	Совершенствование техники нападающего удара.			
	Настольный теннис		**20**	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8
	Правила игры в настольный теннис.	51-52	2	
Тема 4.2	Подача мяча.	53-60	8	
Тема 4.3	Удары по мячу	61-68	8	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 4.4	Упражнения из настольного тенниса в профессии.	69-70	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		25	
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.			
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Набивание теннисного шарика ракеткой.			
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.			
Раздел 5	**Баскетбол**		**32**	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8
Тема 5.1	Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу.	71-72	2	
Тема 5.2	Ведение мяча.	73-80	8	
Тема 5.3	Ловля и передача мяча	81-88	8	
Тема 5.4	Броски мяча в корзину.	89-96	8	

Тема 5.5	Тактика и техника в баскетболе.	97-100	4	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 5.6	Элементы баскетбола в профессии.	101-102	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		25	
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол			
	Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»			
	Изучение жестов судьи в баскетболе			
	Совершенствование техники ведения мяча			
	Совершенствование техники броска мяча			
	Совершенствование тактики свободного нападения.			
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол			
Раздел 6.	**Гимнастика**		**18**	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8
Тема 6.1	Предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике.	103-104	2	
Тема 6.2	Кувырки.	105-112	8	
Тема 6.3	Стойки.	113-118	6	
	Растяжки и комбинация.	119-120	2	
Тема 6.4	**Профессионально ориентированное содержание.**			
	Элементы и упражнения из гимнастики в профессии.	121-122	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		12	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.			

Раздел 7.	**Футбол**		**22**	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8
Тема 7.1	Предупреждение травматизма при занятиях по футболу.	123-124	2	
Тема 7.2	Удары по мячу.	125- 132	8	
Тема 7.3	Остановки мяча	133-140	8	
Тема 7.4	**Профессионально ориентированное содержание**			
Тема 7.5	Элементы футбола в профессии.	141-142	2	
Тема 7.6	Кросс 3000 м. (юноши) 2000 м. (девушки). Учебно-контрольная игра в футбол. **Промежуточная аттестация (зачет)**	143-144	2	
ИТОГО		76		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:

- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):

- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336
4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / автор- составитель: Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; Кемеровский государственный институт культуры. - Кемерово: КемГИК, 2019. - 99 с.
5. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-наДону: ЮФУ, 2012. - 118 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов.
2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие /[Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет,

2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с 7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения предмета

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа http://firuk.net/sportbook/
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа http://www.fismag.ru
3. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/ fizkultura/ list_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
ПРб1 - 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); (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645)	оценка результатов - Тестирование. - Контроль устных ответов. - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых заданий - Участие в соревнованиях
ПРб2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	оценка результатов - Тестирование. - Контроль устных ответов. - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых заданий - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
ПРб3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	оценка результатов - Тестирование. - Контроль устных ответов. - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых заданий - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
ПРб4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	оценка результатов - Тестирование. - Контроль устных ответов. - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых заданий - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы

ПРб5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	оценка результатов - Тестирование. - Контроль устных ответов. - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых заданий - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для профессий:

08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ
08.01.06 Мастер сухого строительства
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
15.01.05 Сварщик (ручной и механизированной сварки (наплавки))
15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики
15.01.32 Оператор станков с программным управлением
54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
43.01.09 Повар, кондитер

Уровень программы базовый
Форма обучения очная
Профиль получаемого образования: технологический
Объем программ 76 часа аудиторных занятий
Форма промежуточной аттестации: зачет

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО……стр. 27-29

2. Фонд оценочных средств по ОУП.07 Физическая культура…….стр. 30-33

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО

Содержание общеобразовательного предмета ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

Личностные результаты отражают:

ЛР 01. 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).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.
ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:
МР 01. 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.
МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 03. 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.
МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
МР 05. 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.
МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.
МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
МР 08. Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.
МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты на базовом уровне отражают:
ПРб1 - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
ПРб2 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
ПРб3 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
ПРб4 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих

основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
ПРб5 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен в виде междисциплинарных заданий, направленных на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также на создание условий для формирования ОК у обучающихся посредством текущего контроля и промежуточной аттестации. ФОС разрабатан с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательного предмета **ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** и профессиональной направленности образовательной программы по профессии.

№ раздела, темы	**Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)**	**Варианты междисциплинарных заданий**
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	ЛР 10-12 МР 1 ПРб 1,2 ОК 3	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		
Тема 2.9 Развитие общей выносливости.	ЛР 1,4,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 3,4,8	1.Сдача норматива кросс 3000 метров-(юноши) 2. 2000метров-(девушки).
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	ЛР 01-03, 09 МР 01, 04 -07 ПРб 01-05 ОК 3,4,8	1.Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Учебно-контрольная игра.
Раздел 4. Настольный теннис		
Тема 4.1 Развитие общей выносливости. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис.	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8	1.Подача мяча (короткая). 2.Подача мяча (длинная). 3. Учебно-контрольная игра.
Раздел 5 Баскетбол		

Тема 5.1 Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8	1. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. 2. Сдача норматива (броски мяча в корзину со штрафной линии 3. Учебно-контрольная игра.
Раздел 6. Гимнастика.		
Тема 6.10 Развитие общей выносливости.	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8	1.Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.
Тема 7.1 Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы.	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8	1. Кросс 3000 м. (юноши) 2. 2000 м. (девушки). 3. Учебно-контрольная игра в футбол.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Нормативы	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	14,30
2. Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,20	3,30
3. Бег на 400 м (мин, с)	1,10	1,20	1,30
4. Бег на 200 м (с)	29.0	31.0	33.0
5. Бег на 100 м (с)	13.6	14.0	14.4
6. Прыжок в длину с места в (см)	230	210	190
7. Силовой тест подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	9
8. Метание гранаты (м, см)	34	32	30
9. Прием и передача мяча над собой (кол. раз на технику)	10	10	10

10. Подачи по зонам (из 10 подач попасть по зонам)	5	4	3
11. Ведение мяча два шага и бросок в корзину (слева и справа), даётся по три попытки оценка по технике выполнения.			
12. Штрафные броски в корзину (кол. раз из 10 бросков)	5	4	3

Примечание. Упражнения по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Нормативы	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,30	12,30	13,40
2. Бег 800 м (мин, с)	3,50	4,00	4,10

3. Бег 400 м (мин, с)	1,30	1,40	1,50
4. Бег 200 м (с)	34.0	36.0	38.0
5. Бег 100 м (с)	17.0	17.2	17.6
6. Метание гранаты (м, см)	20	18	16
7. Прием и передача мяча над собой (к. раз на технику)	10	10	10
8. Подачи по зонам (из 10 подач попасть по зонам)	5	4	3
9. Штрафные броски в корзину (к. раз из 10 бросков)	5	4	3
10. Ведение мяча два шага и бросок в корзину (слева и справа), даётся по три попытки оценка по технике выполнения.			
11. Прыжки в длину с места (см)	180	160	140

Примечание. Упражнения по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.