

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для профессии**

**15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

**1-й – 4-й семестр**

Шебекино, 2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **15.01.32 Оператор станков с программным управлением** с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, а также Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ В.Н. Долженкова

«    »

2022 г.

**Организация-разработчик: ОГАПОУ «Шебекинский техникум промышленности транспорта»**

Разработчики:

Преподаватели ОГАПОУ

«Шебекинский техникум

промышленности и транспорта»

\_\_\_\_\_

*подпись*

**В.И. Войтенко**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_

*подпись*

**Г.П. Терехов**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_

*подпись*

**И.А. Турянский**

*И.О. Фамилия*

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСД ВП и ФВ

Протокол №

«    »                    2022 г.

Председатель ЦК ОГСД ВП и ФВ \_\_\_\_\_ К.Г. Скорик

Шебекино, 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (профессии) **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

### 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.07 физическая культура входит в общеобразовательный цикл по профессии среднего профессионального образования.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета:

Содержание учебного предмета направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

– воспитание разносторонне развитой личности;

- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;

– достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности;

- обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций. В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются:

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 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Планируемые метапредметные результаты  
освоения рабочей программы (МР) представлены тремя группами  
универсальных учебных действий:**

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

**МР1** - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

**МР2**-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

**МР3**-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

**МР4** - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

**МР5** - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

**МР6** - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

**МР7**- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

**МР8**-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

**МР9**-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

**МР10**-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

**МР11**-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;

**МР12**-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

**МР13**-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

**МР14**- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

**MP15**-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;

**MP16**-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

**MP17**-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

**MP18**-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

**MP19**-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы для базового уровня изучения (ПРб):**

**В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:**

**ПРб.01.**-Уметь 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).

**ПРб.02.**-Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

**ПРб.03.**-Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

**ПРб.04.**-Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

**ПРб.05.**- Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

**1.4. Планируемые результаты рабочей программы воспитания**  
**1.4.1. Личностные результаты реализации программы воспитания**

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от содержания	ЛР 12

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **171** час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час;

в том числе лекции **10** часов,

в том числе практические работы **161** час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>	<b>51</b>	<b>69</b>	<b>33</b>	<b>18</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>	<b>51</b>	<b>69</b>	<b>33</b>	<b>18</b>
в том числе:					
лекции	10	10	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-
<b>практические занятия</b>	<b>161</b>	<b>41</b>	<b>69</b>	<b>33</b>	<b>18</b>
контрольные работы	-	-	-	-	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
в том числе:					
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	-	-	-	-



2.2. Тематический план и содержание учебного предмета **Физическая культура 1-й - 2-й семестры:**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, <u>в том числе в форме практической подготовки (*)</u> , самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРб), ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
<b>1-й семестр</b>		<b>51 ч</b>	
<b>Раздел I</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>20 ч</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <i>Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 1,3, ЛР 1, 9,11
	Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 1,3, ЛР 1, 9,11
	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
<b>Тема 1.2.</b> <i>Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты с трех-пяти бросковых шагов; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
	Метание гранаты с разбега; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
<b>Тема 1.3.</b> <i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРб. 01, МР 01, 03
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м без учета времени.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12

	Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.		ПРб. 02, МР 01,03
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12
	Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.		ПРб. 02, МР 01,03
<b>Раздел II</b>	<b>Спортивные игры</b>	20 ч	
<b>Тема 2.1.</b> <i>Волейбол</i>	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Совершенствование техники передач; Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Контрольные нормативы по технике передач мяча Совершенствование приема мяча. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Контрольные нормативы по технике подач мяча. Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Контрольные нормативы по приему мяча после подачи. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
<b>Тема 2.2.</b> <i>Баскетбол</i>	Передача мяча в парах, тройках в движении на месте и в движении. Передачи мяча различными способами.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Подвижные игры в системе физического воспитания, направленные на развитие профессионально-важных физических и психических качеств, специалиста (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Броски после выполнения двух шагов, броски с близкой дистанции. Остановка прыжком, броски мяча в движении.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Использование элемента «Броски мяча со штрафной линии», для умения сосредоточивать внимание.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
<b>Раздел III</b>	<b>Лекции</b>	10 ч	
<b>Тема 3.1.</b> <i>Теоретические сведения</i>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12

	здоровья.		ПРб. 02, МР 01,03
	Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	<b>Дифференцированный зачёт по итогам семестра.</b>	1	
<b>2-й семестр</b>		<b>69 ч</b>	
<b>Раздел IV Лыжная подготовка</b>		<b>8 ч</b>	
<i>Тема 4.1. Лыжная подготовка</i>	Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Преодоление подъемов и препятствий.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Техника лыжных ходов. Переход с одновременных на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Сдача на оценку техники лыжных ходов. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Прохождение дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю).	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
<b>Раздел V Гимнастика</b>		<b>10 ч</b>	
<i>Тема 5.1. Гимнастика</i>	Упражнения общеразвивающие; в паре с партнером; с гантелями; набивными мячами.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Упражнения с мячом, обручем, скакалкой; в чередовании напряжения с расслаблением; для профилактики профессиональных заболеваний. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; коррекции нарушений осанки; на внимание.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы, упоры, у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции зрения). Комплексы упражнений вводной и производственной	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03

	гимнастики.		
<b>Раздел VI</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>10 ч</b>	
<i>Тема 6.1. Учебно-методические занятия</i>	Психическое и физическое здоровье. Тесты для самостоятельного определения и анализа состояния здоровья.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Массаж и самомассаж, психорегулирующие упражнения, методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Методика занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Здоровьесберегающие технологии при работе за компьютером. Комплексы утренней, производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
<b>Раздел VII</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>24 ч</b>	
<i>Тема 7.1. Виды спорта по выбору</i>	Ритмическая гимнастика. Контроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Средства и методы тренировки развития силы мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Средства и методы тренировки развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Современные методики дыхательной гимнастики. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Дыхательная гимнастика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Единоборства, силовые упражнения и подвижные игры в парах. Страховка, самоконтроль, правила единоборств. Гигиена борца. Техника борьбы.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03
	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРб. 02, МР 01,03

	Умение осуществлять самоконтроль. Участие в командных соревнованиях.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Спортивная аэробика. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
<b>Раздел VIII Плавание</b>		<b>10 ч</b>	
<i>Тема 8.1. Плавание</i>	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Специальные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Плавание в полной координации, на боку, на спине, в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Правила плавания в открытом водоеме. Плавание на дистанции до 400 м.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Плавание в умеренном и попеременном темпе на дистанции до 600 м.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
<b>Раздел IX Спортивные игры</b>		<b>7 ч</b>	
<i>Тема 9..1 Футбол</i>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Отбор мяча, обманные движения. Правила игры. Игра по правилам.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	<b>Дифференцированный зачёт по итогам семестра.</b>	2	
<b>Всего максимальная:</b>		<b>120</b>	
В том числе:		<b>Аудиторная</b>	<b>120</b>
		<b>Лекции</b>	<b>10</b>

	<b>Практические занятия</b>	<b>110</b>	
	КП	-	
	<b>Консультации</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	

2.3. Тематический план и содержание учебного предмета **Физическая культура 3-й - 4-й семестры:**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, <u>в том числе в форме практической подготовки (*)</u>, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Коды личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРБ), ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>3-й семестр</b>		<b>33 ч</b>	
<b>Раздел I Лёгкая атлетика</b>		<b>14 ч</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <i>Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 1,3, ЛР 1, 9,11
	Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 1,3, ЛР 1, 9,11
	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1, 9,11 ПРБ. 01, МР 01, 03
<b>Тема 1.2.</b> <i>Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты с трех-пяти бросковых шагов; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРБ. 01, МР 01, 03
	Метание гранаты с разбега; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРБ. 01, МР 01, 03
	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРБ. 01, МР 01, 03

	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРБ. 01, МР 01, 03
<b>Раздел II</b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>18 ч</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <i>Волейбол</i>	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Совершенствование техники передач; Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Контрольные нормативы по технике передач мяча Совершенствование приема мяча. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Контрольные нормативы по технике подач мяча. Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Контрольные нормативы по приему мяча после подачи. Учебная игра.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
<b>Тема 2.2.</b> <i>Баскетбол</i>	Передача мяча в парах, тройках в движении на месте и в движении. Передачи мяча различными способами.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Подвижные игры в системе физического воспитания, направленные на развитие профессионально-важных физических и психических качеств, специалиста (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Броски после выполнения двух шагов, броски с близкой дистанции. Остановка прыжком, броски мяча в движении.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Использование элемента «Броски мяча со штрафной линии», для умения сосредотачивать внимание.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	<b>Дифференцированный зачёт по итогам семестра.</b>	<b>1</b>	
	<b>4-й семестр</b>	<b>18 ч</b>	
<b>Раздел III</b>	<b><i>Комбинированные уроки</i></b>	<b>10 ч</b>	
<b>Тема 3.3.</b> <i>Упражнения общеразвивающие,</i>	Упражнения общеразвивающие; в паре с партнером; с гантелями; набивными мячами.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Упражнения с мячом, обручем, скакалкой; в чередовании напряжения с расслаблением; для профилактики профессиональных заболеваний. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03

<i>координирующие, специальные</i>	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; коррекции нарушений осанки; на внимание.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы, упоры, у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. (*)	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции зрения). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
<b>Раздел IV</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8 ч</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <i>Бег на средние дистанции</i>	Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2	ОК 1,3, ЛР 1, 9,11
	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5, 9,11 ПРБ. 01, МР 01, 03
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ОК 1,3,8, ЛР 1,5,9,11,12 ПРБ. 02, МР 01,03
	<b>Дифференцированный зачёт по итогам семестра.</b>	2	
	<b>Всего максимальная:</b>	<b>51</b>	
	В том числе: <b>Аудиторная</b>	<b>51</b>	
	<b>Лекции</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>51</b>	
	КП	-	
	<b>Консультации</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Спортивное оборудование:***

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

### **4. Печатные издания**

#### **Основные источники:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

#### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2019
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Академия, 2019

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения</li></ul>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.

**6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,0
2	Скоростные	Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание (раз) на перекладине: высокой из виса, низкой из виса лежа	15-18	14	7	5	18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			