

Приложение № 5.1
к основной образовательной программе
подготовки специалистов среднего звена
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

для специальности среднего профессионального образования

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

(социально-экономический профиль)

2022 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 №539, зарегистрирован в Минюсте России 25.06.2014 № 32855); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (ред. от 11.12.2020); с учетом «Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования» от 30.04.2021 № Р-98.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета.

Разработчики:

Цыбульская С.А., преподаватели Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2022

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 5 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 13 |
| 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ | 16 |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | |
| ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.05 Физическая культура разработана на основании требований ФГОС СОО и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет ОУП.05 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, подцикл Общие учебные предметы.

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 4 |
| в том числе: | |
| лекции, уроки | 4 |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | - |
| семинарские занятия | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 172 |
| в том числе: домашняя контрольная работа | |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация: | - |
| 1 семестр – в форме зачета | |
| 2 семестр – в форме дифференцированного зачета | |

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у студентов личностных результатов:

Л3) готовность к служению Отечеству, его защите;

Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л9) 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;

Л10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Учитывая специфику предмета ОУП.05 Физическая культура личностные результаты в программе конкретизированы как:

- сформированность ценностного отношения к служению Родине, устойчивого понимания необходимости защиты Отечества;
- сформированность основ физического саморазвития; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности при занятиях физической культурой и спортом;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных видах деятельности, умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья как условию успешной профессиональной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Для формирования этих результатов у студентов формируются универсальные учебные действия:

- осознает и понимает необходимость служения Родине;
- самостоятельно осваивает новый материал, успешно применяет его на практике;
- умеет взаимодействовать с людьми, учитывая их возраст, в разных ситуациях;
- осознает необходимость образования и самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности;
- осознает смысл эстетического восприятия мира; совершенствует физическую форму;
- осознает ценность здорового и безопасного образа жизни и реализует его, совершенствуя физическую форму, занимаясь спортивно-оздоровительной деятельностью, исключая вредные привычки;
- бережно, ответственно и компетентно относится к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной гимнастики;
- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;
- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- коллективные формы занятий физического воспитания;
- выполнение приемов защиты, страховки и само страховки.

Метапредметные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у студентов метапредметных результатов:

М1) 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;

M2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

M5) 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;

M7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

M9) 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.

Учитывая специфику предмета ОУП.05 Физическая культура метапредметные результаты в программе конкретизированы как:

- умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии деятельности; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- готовность к сотрудничеству в процессе совместной деятельности, умение учитывать позиции других участников деятельности, выстраивать коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников, ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку, умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- умение определять границы своего знания и незнания, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Для формирования этих результатов у студентов формируются универсальные учебные действия:

Регулятивные

- планирует деятельность; оценивает результат выполненного задания; находит эффективные средства для достижения поставленных целей;

- организует эффективный поиск ресурсов для извлечения необходимой информации из разных источников; осознает и применяет нормы информационной безопасности;
- осознает смысл учения; оценивает результат выполненного задания; ставит новые задачи и планирует свою деятельность по их достижению.

Познавательные

- самостоятельно выполняет практическое задания; применяет наиболее эффективные методы решения задач;
- производит поиск информации в разных источниках;
- сопоставляет информацию из различных источников; анализирует достоверность полученной из разных источников информации.

Коммуникативные

- взаимодействует в малых группах; умеет услышать вопрос и дать на него ответ, соблюдая речевые и этические нормы; достигает коммуникативные цели во взаимодействии в учебной группе; выбирает успешные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения;
- грамотно формулирует собственные мысли; высказывает и обосновывает собственную точку зрения.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

- ситуационные задачи;
- выполнение группового задания;
- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной гимнастики;
- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;
- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов защиты, страховки и само страховки.

Предметные результаты освоения базового курса учебного предмета ОУП.05 Физическая культура:

- П1) 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);
- П2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В связи с тем, что по специальности не обучаются лица с ограниченными возможностями слуха и речи, лица с ограниченными возможностями зрения, лица с ограниченными возможностями опорно-двигательной системы, с расстройствами аутистического спектра, инвалиды I-VIII вида предметные результаты для данных групп обучающихся (П6, П7) не формируются.

Синхронизация планируемых результатов по учебному предмету ОУП.05 Физическая культура
с общими и профессиональными компетенциями

| Наименование ОК согласно ФГОС СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям) | Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО | Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО (базовый уровень) |
|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | | <p>М1) 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; М7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> | |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | | <p>М5) 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 М9) 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</p> | <p>П4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|--|--|
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | | М5) 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 | |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности Л10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений | М2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | П5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности Л9) 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 | М1) 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 М9) 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 | П3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|--|
| <p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> | <p>Л11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p> | | <p>П1) 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);</p> <p>П2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
| <p>ОК 10. Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.</p> | <p>Л10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> | <p>М2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> | |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию элементов которых способствует единица программы |
|--|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 88 | |
| Введение | Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Современная оздоровительная система физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ознакомление с КОС. | 1 | Л5, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 4, ОК 7, ОК 8 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | 28 | |
| Тема 1.1. Спринтерский бег. Метание гранаты. Прыжок в высоту. | Самостоятельная работа: Техника низкого старта. Техника стартового разгона. Техника финиширования. Бег по дистанции (60–100 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания гранаты из различных положений. Техника прыжка в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. | 14 | Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 7, ОК 8 |
| Тема 1.2. Бег по пересеченной местности | Самостоятельная работа: Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (<i>футбол</i>): правила игры. | 14 | Л3, Л5, Л9, Л11, Л12 ОК 6, ОК 7, ОК 8 |
| Раздел 2. Гимнастика | | 32 | |
| Тема 2.1. Висы и упоры | Самостоятельная работа: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. ОРУ на развитие силы. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Прыжки через гимнастические скакалки. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. | 16 | Л3, Л5, Л9, Л11, Л12 ОК 8 ОК 10 |
| Тема 2.2. Акробатические упражнения | Самостоятельная работа: Техника исполнения кувырка. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. ОРУ на развитие координационных способностей. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинации акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими скакалками. | 16 | Л3, Л5, Л9, Л11, Л12 ОК 2 ОК 7 ОК 8 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|-----------|---|
| Раздел 3. Спортивные игры | | 26 | |
| Тема 3.1. Баскетбол | Самостоятельная работа: | 26 | Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 5-ОК 8, ОК 10 |
| | Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча, в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Быстрый прорыв. Зонная защита (2 × 1), (2 × 3, 3 × 2), (2 × 1 × 2). Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Развитие координационных качеств. Упражнения со скакалками. | | |
| Зачет | Тестирование. | 1 | |
| 2 семестр | | 88 | |
| Техника безопасности | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК4-ОК8, ОК10 |
| | Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол и баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке. | | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 10 | |
| Тема 4.1 Типы ходов | Самостоятельная работа: | 10 | Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК4-ОК8, ОК10 |
| | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Скольжение без палок. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. | | |
| Раздел 5. Спортивные игры | | 24 | |
| Тема 5.1. Волейбол | Самостоятельная работа: | 24 | Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК4-ОК8, ОК10 |
| | Изучение техники приемов мяча в игровых видах спорта. Правила игры в волейбол. Техника передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. | | |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика | | 26 | |
| Тема 6.1. Силовая подготовка | Самостоятельная работа: | 26 | Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 4-ОК 8, ОК 10 |
| | Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. ОРУ с гантелями. ОРУ с обручами. Ору с гимнастическими скакалками. ОРУ с набивными мячами. Жим лежа. ОФП на тренажерах. Велотренажеры. Скоростно-силовая тренировка. Метание гранаты из различных положений. | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|------------|--|
| Раздел 7. Легкая атлетика | | 26 | |
| Тема 7.1. Спринтерский бег | <p>Самостоятельная работа: Техника низкого старта. Техника стартового разгона. Техника финиширования. Бег по дистанции (60–100 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания гранаты из различных положений. Техника прыжка в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Техника прыжка в длину. Отталкивание.</p> | 14 | Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК2, ОК6, ОК7, ОК 8 ОК10 |
| Тема 7.2. Кроссовая подготовка | <p>Самостоятельная работа: Комплекс специальных беговых упражнений. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Бег под гору. ОРУ на развитие выносливости.</p> | 12 | Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 6 ОК 8, ОК 10 |
| Дифференцирован ный зачёт | Контрольные нормативы. | 1 | Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 |
| Всего | | 176 | |

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

| Наименование разделов и тем | Кол-во часов | ЛР |
|---|--------------|-------------------------------|
| Введение | 1 | Л5, Л9, Л10, Л11, Л12 |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | 28 | |
| Тема 1.1. Спринтерский бег. Метание гранаты. Прыжок в высоту. | 14 | Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12 |
| Тема 1.2. Бег по пересеченной местности | 14 | |
| Раздел 2. Гимнастика | 32 | |
| Тема 2.1. Висы и упоры | 16 | Л3, Л5, Л9, Л11, Л12 |
| Тема 2.2. Акробатические упражнения | 16 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | 26 | |
| Тема 3.1. Баскетбол | 26 | Л3, Л5, Л7, Л9-Л12 |
| Зачет | 1 | |
| Техника безопасности | 1 | Л3, Л5, Л7, Л9-Л12 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | 10 | |
| Тема 4.1 Типы ходов | 10 | Л3, Л5, Л7, Л9-Л12 |
| Раздел 5. Спортивные игры | 24 | |
| Тема 5.1. Волейбол | 24 | Л3, Л5, Л7, Л9-Л12 |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика | 26 | |
| Тема 6.1. Силовая подготовка | 26 | Л3, Л5, Л7, Л9-Л12 |
| Раздел 7. Легкая атлетика | 26 | |
| Тема 7.1. Спринтерский бег | 14 | Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 |
| Тема 7.2. Кроссовая подготовка | 12 | |
| Дифференцированный зачет | 1 | Л3, Л5, Л7, Л9-Л12 |
| Всего | 176 | |

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета предусмотрен спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь для спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола;
- спортивный инвентарь для легкой атлетики;
- турник навесной;
- гимнастическая стенка.

5.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

ОЛ.1. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва:КноРус, 2022. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 30.08.2022).

Дополнительная литература

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента:учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 30.08.2022).

ДЛ.2. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва:Русайнс, 2022. — URL: <https://book.ru/book/942729> (дата обращения: 30.08.2022).

Информационные ресурсы Интернета:

ИР.1. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2022).

ИР.2. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 30.08.2022).