

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

23.01.03 Автомеханик

Квалификация: Слесарь по ремонту автомобилей
Водитель автомобиля
Оператор заправочных станций

2019г.

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 9
от «30» мая 2019 г.

Председатель методического
объединения
Хохлова Г.А. / Хохлова Г.А. /
«30» мая 2019г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГАОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 5
от «31» мая 2019 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГАОУ АО ВО



Составитель: преподаватель Сид Толмачев А.В.

Рабочая программа разработана на основе требований:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего общего образования, утвержденного 17 мая 2012 г. Приказом Минобрнауки России 7 июня 2012г. (зарегистрирован Минюстом России № 24480).
Учебного плана на 2019-2020 уч.год

С учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Согласовано:

Методист

Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И. /Кондратьева Ю.И.

Библиотекарь: Манжурова Т.Е. /Манжурова Т.Е.

Заместитель директора по УПР Тырнова С.Ю. /Тырнова С.Ю.

Специалист УМО СПО Зайченко С.А. /Зайченко С.А.

Рецензент:

учитель физико-математического класса с. Николаевской

(должность, место работы)

Зайченко С.А.
подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО Конюкова С.Н. / Конюкова С.Н.
Подпись И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 5 |
| 3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ | 9 |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 10 |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 13 |
| 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ | 17 |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 18 |
| 7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса | 18 |
| 7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня) | 19 |
| 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 20 |
| 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 20 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в Енотаевском филиале ГАОУ АО ВО АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО 23.01.03 Автомеханик на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613, с учетом требований примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2\16-з от 28 июня 2016 года).

Содержание программы «Физическая культура» 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.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования — программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своё предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к

изменяющемся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно могут предлагаться нетрадиционные (атлетическая гимнастика и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной

подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной

двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят сообщения, выполняют индивидуальные проекты. Темой сообщения, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачёта в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет ОУП.05 «Физическая культура» является предметом

обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в числе общих учебных предметов, обязательных для освоения технологического профиля профессионального образования по профессии 23.01.03 Автомеханик на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных:**

ЛР1 Сформированную российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛР3 готовность к служению Отечеству, его защите;

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

ЛР10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

• **метапредметных:**

MP1 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;

MP2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

MP3 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;

MP5 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;

MP7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

• **предметных:**

ПР1 сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

ПР2 умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

ПР3 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);

ПР4 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР5 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР6 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР7 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Освоение содержания учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» обеспечивает достижение формирования следующих

знаний:

31 руководствоваться правилами профилактики травматизма

32 общеразвивающие упражнения

33 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на

укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

34 основы здорового образа жизни

35 основы учебного и производственного труда

36 особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта

умений:

У1 демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- У2 проводить подвижные игры
- У4 выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- У5 выполнять акробатические упражнения
- У6 выполнять гимнастические упражнения
- У7 выполнять легкоатлетические действия
- У8 выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- У9 выполнять оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:
- У10 применять методики организации и проведения индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся |
|---|---|
| Тема 1. Теоретическая часть 8 часов | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |
| Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. 14 часов | Содержание учебного материала. |
| Тема 2.1 Спринтерский бег | Практические занятия. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м. Бег по прямой с различной скоростью. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. |
| Тема 2.2. Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. Челночный бег. Объяснение техники прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивая, ножницы, перекидной. Развитие скоростно- силовых качеств. Отталкивание. Определение длины разбега. Челночный бег на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. прыжок в длину с места на результат. |
| Тема 2.3 Метание | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат. |

| | |
|--|--|
| Тема 3. Гимнастика | Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Строевые упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, мостик. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Развитие силы. Упражнения с гантелями. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. |
| Зачёт | |
| Тема 4. Спортивные игры | Содержание учебного материала. |
| Тема 4.1 Волейбол | Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача, нападающий удар. Тактика нападения. Приём мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Правила игры. Тактика защиты. Приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование. Игра по упрощенным правилам волейбола. |
| Тема 4.2 Баскетбол | Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Тактика нападения и защиты. Игра по упрощенным правилам. Приём техники защиты-перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам. |
| Тема 4.3 Футбол | Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги. Удары головой на месте и в прыжке. Правила игры. Остановка мяча ногой грудью, отбор мяча. Игра по упрощенным правилам. Обманные движения, техника игры вратаря. Игра по правилам. |
| Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала. |
| Тема 5.1 Элементы единоборства | Техника безопасности. Знакомства с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих», и тд. Самоконтроль при занятиях единоборствами. |
| Тема 5.2 Настольный теннис | Выполнение отдельных элементов настольного тенниса. Удары по мячу: срезка слева и справа; нападающий удар. Развитие координационных способностей. Правила игры. Техника выполнения подач в ходе игры. Учебная игра. Тактико-технические действия в ходе игры. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |

| | |
|---|--|
| Тема 5.3 Легкая атлетика | <p>Бег с равномерным ускорением, стартовое ускорение.</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Равномерный бег на дистанцию 2000 метров(девушки),3000 метров (юноши).</p> <p>Бег 100м.на результат. Тест Купера 12-минутное передвижение.</p> <p>Тезника выполнения прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину на результат. Челночный бег.</p> <p>Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.</p> |
| Тема 5.3.1 Метание | <p>Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г(юноши)</p> <p>Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г(юноши) на результат.</p> |
| Зачёт | |
| Тема 6.1 Спринтерский бег | <p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.</p> <p>Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м,4*400м.</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью. Бег на результат 100 м. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.</p> |
| Тема 6.2 Прыжок в длину с места. | <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег.</p> <p>Объяснение техники прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивая, ножницы, перекидной.</p> <p>Отталкивание. Определение длины разбега. Челночный бег на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. прыжок в длину с места на результат.</p> |
| Тема 6. 3 Метание | <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.</p> |
| Тема 7. Гимнастика | <p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Строевые упражнения. Упражнения с гантелями, обручем. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Развитие силы.</p> <p>Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> |
| Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах | <p>Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики.</p> <p>Жим штанги лёжа, стоя, из-за головы, толчок от груди.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Подъём штанги на грудь, наклоны со штангой на плечах.</p> <p>Подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине(юноши). Поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(девушки).</p> |
| Зачёт | |
| Тема 8. Виды спорта по выбору | Содержание учебного материала. |

| | |
|--|---|
| Тема 8.1 Дыхательная гимнастика | Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). |
| Тема 8.2 Волейбол | Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача, нападающий удар. Тактика нападения. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Правила игры. Тактика защиты. Игра по упрощённым правилам волейбола. |
| Тема 8.3 Элементы единоборства | Техника безопасности. Знакомства с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и тд. Самоконтроль при занятиях единоборствами. |
| Тема 8.4 Футбол | Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги. Удары головой на месте и в прыжке. Правила игры. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Игра по упрощённым правилам. Обманные движения, техника игры вратаря. Игра по правилам. |
| Тема 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала. |
| Тема 9.1 Настольный теннис | Выполнение отдельных элементов настольного тенниса. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Совершенствование выполнения подач в ходе игры. Учебная игра. Тактико-технические действия в ходе игры. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |
| Тема 9.2 Кроссовая подготовка | Бег с равномерным ускорением, стартовое ускорение. Бег по прямой с различной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Бег 100м. на результат. Тест Купера 12-минутное передвижение. |
| Тема 9.3 Метание | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат. |
| Тема 10 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м. Бег на результат 100 м. Прыжки в длину с места на результат. |
| Тема 11. Спортивные игры | Содержание учебного материала. |
| Тема 11.1 Волейбол | Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача, нападающий удар. Тактика нападения. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Правила игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по правилам. |
| Тема 11.2 Баскетбол | ТБ игры. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). |

| | |
|--------------|--|
| | Правила игры. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Тактика нападения и защиты. Игра по упрощенным правилам. Тактика нападения и защиты. Игра по правилам. |
| Зачёт | |

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего | Лекция | Практические занятия |
|-------|---|-----------|----------|----------------------|
| 1. | Теоретическая часть | 8 | 8 | - |
| 2. | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 14 | - | 14 |
| 3. | Спринтерский бег | 6 | | 6 |
| 4. | Прыжок в длину с места | 5 | | 5 |
| 5. | Метание | 3 | | 3 |
| 6. | Гимнастика | 9 | - | 9 |
| 7. | <i>Зачет</i> | <i>1</i> | - | <i>1</i> |
| 8. | Спортивные игры | 19 | - | 19 |
| 9. | Волейбол | 6 | | 6 |
| 10. | Баскетбол | 7 | | 7 |
| 11. | Футбол | 6 | | 6 |
| 12. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 28 | - | 28 |
| 13. | Элементы единоборства | 6 | | 6 |
| 14. | Настольный теннис | 8 | | 8 |
| 15. | Легкая атлетика | 11 | | 11 |
| 16. | Метание | 3 | | 3 |
| 17. | <i>Зачет</i> | <i>1</i> | - | <i>1</i> |
| 18. | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 15 | - | 15 |
| 19. | Спринтерский бег | 7 | | 7 |
| 20. | Прыжок в длину с места | 5 | | 5 |
| 21. | Метание | 3 | | 3 |
| 22. | Гимнастика | 16 | - | 16 |
| 22.1 | Гимнастика | 11 | | 11 |
| 23. | Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах | 5 | | 5 |
| 24. | <i>Зачет</i> | <i>1</i> | - | <i>1</i> |
| 25. | Виды спорта по выбору | 19 | - | 19 |
| 26. | Дыхательная гимнастика | 4 | | 4 |
| 27. | Волейбол | 5 | | 5 |
| 28. | Элементы единоборства | 5 | | 5 |
| 29. | Футбол | 5 | | 5 |
| 30. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 31. | Настольный теннис | 8 | | 8 |
| 32. | Кроссовая подготовка | 6 | | 6 |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|----------|------------|
| 33. | Метание | 4 | | 4 |
| 34. | Зачет | 1 | - | 1 |
| 35. | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 7 | - | 7 |
| 36. | Спортивные игры | 13 | | 13 |
| 37. | Волейбол | 6 | | 6 |
| 38. | Баскетбол | 7 | | 7 |
| 39. | Зачет | 1 | - | 1 |
| | Итого | 171 | 8 | 163 |

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.05 «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС):

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|------------------------------------|
| Объем образовательной программы | 256 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| В том числе: | |
| Лекции | 8 |
| Практические занятия | 163 |
| Лабораторные занятия | Учебным планом Не предусмотрено |
| <i>Самостоятельная работа обучающегося</i> | 85 |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференциального зачёта | |

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

| № п/п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|-------|--|---|
| 1. | Спортивный зал № 20 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А | S =150,5 Гантели – 5 Граната учебная – 7 Мяч волейбольный – 2 Мяч баскетбольный – 2 Мяч футбольный – 2 Ворота футбольные – 2 Обруч металлический – 5 |

| | | |
|----|---|--|
| | | Скакалки – 10 Штанга – 2 Маты – 6 Сетка волейбольная – 1 |
| 2. | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А | Спортивная площадка (стадион) включает в себя: - футбольное поле - полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы: - линия начала полосы; - стена - разрушенный мост - кочки- - прыжковая яма |

7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня)

а) основная учебная литература:

1. Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура», Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник», 2017г.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

г) интернет-ресурсы:

д) электронно-библиотечные системы:

- | | | |
|-----------------------------------|---------|------------|
| 1. Электронно-библиотечная | система | «IPRbooks» |
| (http://www.iprbookshop.ru/) | | |
| 2. Образовательно-издательский | центр | «Академия» |
| (http://www.academia-moscow.ru /) | | |

8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет ОУП.05 «Физическая культура» реализуется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные) | Код результатов | Проверяемые умения и знания | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | |
|--|--------------------|--|---|-----------------------------|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| <i>Личностные</i> | | | | |
| Сформированная российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); | <i>Л1</i> | <i>ЗНАТЬ:</i> <i>УМЕТЬ:</i> У4 | | |
| готовность к служению Отечеству, его защите; | <i>Л3</i> | <i>ЗНАТЬ:</i> 31, 34 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У4, У9 | | |
| навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; | <i>Л7</i> | <i>ЗНАТЬ:</i> 36 <i>УМЕТЬ:</i> У4 | | |
| эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, | <i>Л10</i> | <i>ЗНАТЬ:</i> 32, 34 <i>УМЕТЬ:</i> У9, У10 | | |

| | | | | |
|--|------------|---|--|--|
| общественных отношений; | | | | |
| принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | <i>Л11</i> | <i>ЗНАТЬ: 32 ,33, 34, УМЕТЬ:У9, У10</i> | | |
| бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | <i>Л12</i> | <i>ЗНАТЬ: 31, 34 УМЕТЬ:У1, У9, У10</i> | | |
| метапредметных: | | | | |
| умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; | <i>МР1</i> | <i>ЗНАТЬ:36 УМЕТЬ: У10</i> | | |
| умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | <i>МР2</i> | <i>ЗНАТЬ: 36 УМЕТЬ: У9 У10</i> | | |
| владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и | <i>МР3</i> | <i>ЗНАТЬ: УМЕТЬ: У10</i> | | |

| | | | | |
|--|------------|---|--|--|
| проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; | | | | |
| 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; | <i>MP5</i> | <i>ЗНАТЬ: 31 33 34 УМЕТЬ: У8 У9</i> | | |
| умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; | <i>MP7</i> | <i>ЗНАТЬ: 34 33 УМЕТЬ: У1 У9</i> | | |
| предметных: | | | | |
| сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира; | <i>ПП1</i> | <i>ЗНАТЬ: 31 32 33 34 УМЕТЬ: У8, У9 У10</i> | | |
| умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях. | <i>ПП2</i> | <i>ЗНАТЬ: 31 34 36 УМЕТЬ: У8 У2 У10</i> | | |
| умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов | <i>ПП3</i> | <i>ЗНАТЬ: 31 32 33 34 35 36 УМЕТЬ У1 У2 У4 У5 У6 У7 У8 У9 У10</i> | | |

| | | | | |
|--|------------|---|----------|--|
| Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | | | | |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | <i>ПР4</i> | <i>ЗНАТЬ:31 32 34 33</i> <i>УМЕТЬ:У1 У9</i> <i>У10</i> | | |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | <i>ПР5</i> | <i>ЗНАТЬ:33 34 35</i> <i>УМЕТЬ:У8 ОУ9</i> <i>У10</i> | | |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | <i>ПР6</i> | <i>ЗНАТЬ:31 33 34 35</i> <i>УМЕТЬ У1У9</i> <i>У10</i> | <i>0</i> | |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | <i>ПР7</i> | <i>ЗНАТЬ:31 32 33 34 35 36</i> <i>УМЕТЬ: У1 У2</i> <i>У7 У8</i> | | |