



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнических колледж»
№ 74 от 25.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

базовый уровень подготовки
технологический профиль получаемого образования

Форма обучения	очная
Курс	1
Семестр	1, 2

Когалым, 2022

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Когалымский политехнический колледж».


РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения физической культуры, БЖД и ЗЧС

Протокол № 3 от 14 февраля 2022г.

Руководитель МО  Козлова А.В.
подпись

СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь  Н. Н. Пономарева
подпись

Старший методист  Е. А. Левина
подпись

Разработчик: 

Преподаватель Федорук Михаил Федорович

Рабочая программа учебного предмета ОУД.05. Физическая культура

разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.),

с учетом требований:

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

- рабочей программы воспитания по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование (сетевой и системный администратор)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура»	7
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура»	10
3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	10
3.2 Содержание учебного предмета «ОУД.05. Физическая культура».....	11
4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура»	15
5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура».....	19
5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	19
5.2 Спецификация учебно-методического комплекса.....	19
5.3 Информационное обеспечение обучения.....	20
5.4 Кадровое обеспечение.....	21
6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура»	22
6.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «ОУД.05. Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 09.02.06. Сетевое и системное администрирование (сетевой и системный администратор)

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «ОУД.05. Физическая культура» входит в цикл общеобразовательной подготовки, раздел базовые дисциплины и изучается на базовом уровне на 1 курсе обучения.

1.3 Аттестация учебного предмета

Реализация программы предмета ОУД.05. Физическая культура сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях в формах:

- Опрос;
- Оценка выполнения задания на практическом занятии;
- Выполнение письменного задания на занятии и/или самостоятельной работе;
- Тестирование.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения занятий.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме сдачи практических нормативов в 1 и 2 семестре 1 курса обучения по программе, которая установлена учебным планом.

Зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий.

Порядок проведения зачета определяется фондом оценочных средств по предмету ОУД.05. Физическая культура.

1.4 Используемые педагогические технологии, методы обучения

Педагогические технологии:

- дистанционные образовательные технологии;
- личностно-ориентированные;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- коммуникативно-диалоговые технологии и т.д.

Методы обучения:

- наглядный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;

- частично поисковый (эвристический);
- исследовательский метод;
- интерактивный;
- электронное обучение и т.д.

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05.

Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «ОУД.05. Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты:

Личностные результаты:

Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета физическая культура
ЛР 1. 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);	Патриотизм, уважение к своему народу, гордость за свой край. Участие в соревнованиях городского и регионального уровня.
ЛР 3. Готовность к служению Отечеству, его защите;	Подготовка и развитие физических качеств для успешного прохождения службы в армии.
ЛР 6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)	Умение взаимодействовать в команде во время проведения спортивных игр и соревнований.
ЛР 9. 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;	Готовность и способность к занятиям физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни на протяжении всей жизни. Сознательное отношение к непрерывному самообразованию в области физической культуры.
ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Спорт в настоящее время является одним из эффективных средств и условий эстетического воспитания, формирования эстетических чувств, вкусов и потребностей у широких слоев населения.
ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей	Влияние оздоровительных систем

здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	Проводить самоконтроль при занятиях физической культуры, выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями;

Метапредметные результаты:

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к предмету физической культуры метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)
МР 1. 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;	Умение составлять план деятельности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Регулятивные: - Соотнесение известного и неизвестного; - Планирование; - Способность к волевому усилию; Познавательные: - Формулирование цели; - Выбор эффективных способов решения учебной задачи; - Действия постановки и решения проблемы;
МР 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе игровых видах спорта. Принимать участие в судействе соревнований.	Коммуникативные: - Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; - Постановка вопросов; - Разрешение конфликтов;

Предметные результаты:

Требования к предметным результатам освоения базового курса

ПР₁. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

ПР₂. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР₃. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР₄. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР₅. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура»

3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Распределение по семестрам			
		1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78				
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78				
в том числе:					
уроки					
лекции					
практические занятия	78	34	44		
лабораторные занятия					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)					
в том числе:					
внеаудиторная самостоятельная работа					
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета		3	ДЗ		

3.2 Содержание учебного предмета «ОУД.05. Физическая культура»

Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень)

Тема 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции.

Содержание темы 1.1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Подготовка к сдаче нормативов, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м. Бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта. Беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки, техника высокого, низкого старта. Бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование. Правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.

Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.

Содержание темы 1.2. Бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).* Кроссовая подготовка. Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив.*

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)

Тема 2. Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ловли и передача мяча, ведение мяча. Правила баскетбола.

Содержание темы 2.1. Требования к технике безопасности при занятиях баскетболом. Упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении. Упражнения с мячом, финты, техника выбивание, вырывание. Изучение правил баскетбола.

Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.

Содержание темы 2.2. Упражнения с мячом, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения. Техника применяемая против броска (накрывание, перехват).

Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты.

Содержание темы 2.3. Комбинационные действия защита и нападения. Изучение тактики нападения в баскетболе, позиционной и быстрой. Изучение тактики защиты, зонной и индивидуальной.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).

Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча.

Содержание темы 3.1. Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Требования к технике безопасности при занятиях волейболом. Упражнения в паре с мячом, беговые

упражнения, исходные положения, стойки, перемещения. Технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Техника блокирование нападающего удара. Тактика нападения, тактика защиты.

Содержание темы 3.2. Упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Обучение подачи мяча нижней прямой, нижней боковой. Обучение подачи мяча верхней прямой, верхней боковой. Изучение техники нападающего удара. Обучение блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Изучение тактики нападения, тактики защиты в волейболе.

Раздел 4. Плавание.

Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях плаванием. Способы плавания.

Содержание темы 3.1. Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.

2 СЕМЕСТР 1курс 44 часа.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка. Техника рывка и толчка гири.

Содержание темы 5.1. Требования к технике безопасности при занятиях атлетической гимнастики, работа на тренажерах. Освоение двигательных умений и навыков. Подготовка к сдаче нормативов, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Общая физическая подготовка: Изучение упражнений для плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног, мышц спины. Изучение упражнений на тренажерах, на все группы мышц. Изучения техники рывка гири, подводящие упражнения. Освоение круговой тренировки, (на 5-6 станций). Изучение комплекса упражнений на растяжку.

Тема 5.2. Техника рывка и толчка гири.

Содержание темы 5.2. Изучения техники рывка гири, подводящие упражнения. Изучения техники толчка гири, подводящие упражнения. Изучение упражнений с гантелями (девочки).

Раздел 6. Лыжная подготовка.

Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ходом).

Содержание темы 6.1. Требования к технике безопасности при занятиях лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным двухшажным ходом.

Тема 6.2. Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ходов.

Содержание темы 6.2. Изучение техники попеременных ходов: -двухшажных, четырехшажных ходов. Прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м).

Тема 6.3. Техника коньковых ходов.

Содержание темы 6.3. Изучение техники полуконькового хода. Освоение техники одношажного конькового хода. Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции свободным стилем до 3км (дев), до 5км (юн).

Тема 6.4. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок.

Содержание темы 6.4. Спуски с горы, подъём в гору разными способами. Отработка подъема в гору способом «елочкой», «лесенкой». Способы преодоления препятствий, «перешагивание в сторону», «перепрыгивание в сторону», «перелезание верхом, сидя боком». Эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку. Разучивание тактики лыжных гонок. Существует общая и специальная тактическая подготовка лыжника. Обучение практическому использованию элементов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и на соревнованиях.

Раздел 7. Гимнастика.

Тема 7.1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры.

Содержание темы 7.1. Освоение двигательных умений и навыков в гимнастике. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Требования к технике безопасности при занятиях гимнастикой. Подводящие упражнения к технике акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны). Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости. Уметь выполнять приемы страховки и само страховки.

Тема 7.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Содержание темы 7.2. Составление и проведение комплекса для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев). Составление и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения, упражнения на внимание. Составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики.

Раздел 8. Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)

Тема 8.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег.

Содержание темы 8.1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег. Беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки на дистанции 4x100 м, 4x200 метров.

Тема 8.2. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Содержание темы 8.2. Подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление. Освоение прыжков в высоту способом «прогнувшись» (Фосбери-флоп). Прыжки в высоту способом «ножницы».

Тема 8.3. Метание гранаты. Толкание ядра.

Содержание темы 8.3. Подводящие упражнения, к метанию гранаты, разбег, скрестный шаг, (бросковые шаги) и метание гранаты. Метание гранаты с различных положений, стоя, сидя, лежа, с разбега. Изучение техники метание гранаты 500 г (дев.) и 700 г (юн.). Изучение техники толкание ядра.

Подводящие упражнения к толкание ядра: перебрасывание ядра из рук в руки, толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей, имитация толкания ядра со скачка и без снаряда, толкание ядра облегченного веса со скачка, толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила и на результат.

4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05 Физическая культура»

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	В том числе			Коды планируемых результатов
			пз	к	С.р.	
1 СЕМЕСТР I курс 34 часов			78		39	
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень).		Уровень освоения				
Тема 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние, и длинные дистанции.						ЛР 3. ЛР 6.
Тема 1.1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2	2,4		ЛР 3.
Тема 1.2.	Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.		2	2,4		ЛР 3.
Тема 1.3.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).		2	2,4		ЛР 3.
Тема 1.4.	Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*		2	2,4		ЛР 3.
Тема 1.5.	Кроссовая подготовка. Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив.*		2	2,4		ЛР 3. ЛР 6.
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).		Уровень освоения	10			
Тема 2. Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ловли и передача мяча, ведение мяча. Правила баскетбола. Техника броска мяча в корзину. Тактика нападения, тактика защиты.						ЛР 3. ЛР 6.
Тема 2.6.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении.		2	2,4		ЛР 3. ЛР 6.
Тема 2.7.	Разучивание броска в корзину с места, в движении прыжком.		2	2,4		ЛР 3.
Тема 2.8.	Приёмы, применяемые против броска (накрывание, перехват).		2	2,4		ЛР 3.
Тема 2.9.	Тактика нападения, тактика защиты. Комбинационные действия защита и нападения.		2	2,4		ЛР 3.
Тема 2.10.	Приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра.		2	2,4		ЛР 6.
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).		Уровень освоения	10			
Тема 3. Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений,						ЛР 3. ЛР 6.

стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника верхней и нижней подачи мяча. Техника блокирование нападающего удара. Тактика нападения, тактика защиты.							
Тема 3.11.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Правила игры.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 3.12.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 3.13.	Обучение подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 3.14.	Обучение подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 3.15.	Обучение блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.		2	2,4	2		ЛР 3.
Самостоятельная работа обучающихся:		-	-	-	-		-
Раздел 4. Плавание.		Уровень освоения					
Тема 4. Техника безопасности при занятиях плаванием. Способы плавания.					2		ЛР 3.
Тема 4.15.	Техника безопасности при занятиях по плаванию. Способы плавания, кролем на груди, спине, брасса. Специальные, подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше.		2	2,4			МР 1. ЛР 3.
Тема 4.16.	Промежуточная аттестация в форме: Зачёт. Выполнение нормативов ГТО.		2	2,4			ЛР 3.
		Практические занятия:	34				
		Самостоятельная работа:	17				
2 СЕМЕСТР 1 курс 44 часа							
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		Уровень освоения					
Тема 5. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка. Техника рывка и толчка гири.							ЛР 3. ЛР 6. ЛР 10.
Тема 5.1.	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для плечевого пояса.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 5.2.	Упражнения для мышц спины.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 5.3.	Упражнения для брюшного пресса, мышц ног.		2	2,4			ЛР 3.

Тема 5.4.	Круговая тренировка, (на 5-6 станций). Комплекс упражнений на растяжку.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 5.5.	Обучение техники толчка и рывка гири (мальчики). Упражнения с гантелями (девочки).		2	2,4			ЛР 3.
Раздел 6. Лыжная подготовка.		Уровень освоения	12				
Тема 6. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ходом). Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ходов. Техника коньковых ходов. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок.							ЛР 3. ЛР 6.
Тема 6.6	Обучение техники одновременного бесшажного хода. Правила соревнований.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 6.7	Обучение техники одновременного одношажного хода.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 6.8	Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).		2	2,4			ЛР 3.
Тема 6.9	Освоение техники полуконькового хода. Совершенствование техники одношажного конькового хода.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 6.10	Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).		2	2,4			ЛР 3.
Тема 6.11	Техника преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		2	2,4			ЛР 3.
Раздел 7. Гимнастика		Уровень освоения	10				
Тема 7. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.							ЛР 3. ЛР 6.
Тема 7. 12	Совершенствование техники акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны).		2	2,4			ЛР 3.
Тема 7. 13	Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с		2	2,4			ЛР 3.

	партнёром.						
Тема 7. 14	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).		2	2,4			ЛР 3.
Тема 7. 15	Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 7. 16	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2	2,4			ЛР 3.
Самостоятельная работа обучающихся:		-	-	-			-
Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)		Уровень освоения					
Тема 8. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание гранаты. Толкание ядра.							ЛР 3. ЛР 6.
Тема 8.17	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника эстафетного бега, на дистанции 4x100 м, 4x200метров.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 8.18	Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки на дистанции 4x100 м, 4x200метров.		2	2,4			ЛР 3.
Тема 8.19	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		2	2,4			ЛР 3.
Тема 8. 20	Прыжки в высоту способом «прогнувшись» (Фосбери-флоп). Прыжки в высоту способом «ножницы».		2	2,4			ЛР 3.
Тема 8. 21	Техника метание гранаты 500 г (дев.) и 700 г (юн.). Техника толкание ядра.		2	2,4	2		ЛР 3. ЛР 6.
Тема 8. 22	Промежуточная аттестация в форме: Дифференцированный зачёт. Выполнение нормативов ГТО.		2	2,4			ЛР 3.
		Практические занятия:	44				
		Всего обязательной нагрузки:	78				

¹ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач

Пз – практические занятия

К – консультации

С.р. – самостоятельная работа

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
 - правила техники безопасности;
 - инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

5.2 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

5.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - М : Русское слово, 2020. - 176 с. – Режим доступа : <https://ibooks.ru/bookshelf/374162> (дата обращения: 19.09.2021).

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 19.09.2021).

Электронные информационные ресурсы

Электронно-библиотечная система Znanium.com. - Режим доступа: <https://znanium.com>

5.4 Кадровое обеспечение

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует преподаваемому предмету.

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

5.5 Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

При проведении занятий по физической культуре практические нормативы выполняются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными особенностями здоровья, обычное, дифференцированное.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с тяжелыми нарушениями, с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья предусмотрено написание рефератов, сообщений или подготовка презентаций по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно - профилактическую направленность физического воспитания.

При необходимости, практические нормативы выполняются в связке с наводящим (тьютором).

**6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.05. Физическая культура»**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.

Планируемый результат	Где проверяется
<i>Личностные</i>	
ЛР1.	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка
ЛР3.	Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. Раздел 7. Гимнастика
ЛР6.	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).
ЛР9.	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). Раздел 4. Плавание. Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. Раздел 7. Гимнастика
ЛР10.	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). Раздел 4. Плавание. Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. Раздел 7. Гимнастика
ЛР11.	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка Раздел 4. Плавание. Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 7. Гимнастика
ЛР12.	-Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций -Выполнение тестовых заданий. -Проверка ведения дневника самоконтроля
<i>Метапредметные</i>	
МР1	Умение составлять план деятельности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом
МР2	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе игровых видах спорта. Принимать участие в судействе соревнований.

6.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16	4, 4и выше	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		17	4, 3	5,0-4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9-5,3	и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7, 3 и выше	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
		17	7, 2	7,9-7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3-8,7	и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180	210	17—190	160
		17	240	205-220	и ниже 190	и выше 210	170-190	и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16	1 500 и выше	1 300-1400	1 100	1 300	1 050- 1 200	900
		17	1 500	1 300- 1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 050- 1 200	и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5	20	12-14	7
		17	15	9-12	и ниже 5	и выше 20	12-14	и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4	18	13-15	6
		17	12	9-10	и ниже 4	и выше 18	13-15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности по баскетболу и волейболу основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Баскетбол								
1	Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)	16 17	28 и больше	23-26	22	20 и больше	11-15	10
2	Штрафной бросок (из 20 бросков)	16 17	15 и больше	12-13	11	6	4-5	3
Волейбол								
3	Передачи верхние в парах, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
4	Передачи верхние над собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
5	Передачи нижние перед собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
6	Подача (любая) из 10 попыток	16 17	8 и больше	6 -7	5	7 и больше	5-6	4