

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., Жигалова И.В., 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	19
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

## 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
<b>Объем ОП (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лекции, уроки	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	115
семинарские занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>	-
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, формирование элементов которых способствует единица программы
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Введение</b>	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.	2	Л5, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 4, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Спринтерский бег.</b> <b>Метание гранаты.</b> <b>Прыжок в высоту.</b>	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60–100 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 7, ОК 8
	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60–100 м). Финиширование. Челночный бег. <b>Контрольный урок.</b> Бег 100 м.	2	
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды <b>Контрольный урок.</b> Прыжки в длину.	2	
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств <b>Контрольный урок.</b> Метание гранаты на дальность	2	
	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	Л3, Л5, Л9, Л11, Л12 ОК 6, ОК 7, ОК 8
	Бег (30 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	
	Развитие выносливости. ОРУ. Подведение итогов года. <b>Контрольный урок.</b> Бег (3000 м/м; 2000 м/д) на результат.	2	

1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа.</b> Метание мяча (имитация). Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правила игры в футбол.	8	
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 2.1. Висы и упоры</b>	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	2	Л3, Л5, Л9, Л11, Л12  ОК 8 ОК 10
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	2	
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. <b>Контрольный урок.</b> Прыжки через гимнастические скакалки.	2	
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	2	
	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <b>Контрольный урок.</b> Подтягивания на перекладине.	2	
<b>Тема 2.2. Акробатические упражнения</b>	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	2	Л3, Л5, Л9, Л11, Л12  ОК 2 ОК 7 ОК 8
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. <b>Контрольный урок.</b> Комбинация из разученных элементов.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Разучивание комбинации акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими скакалками. Стойка на голове и руках (со страховкой). Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс.	8	
	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ , $2 \times 3$ ). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 5- ОК 8, ОК 10
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $3 \times 2$ , $2 \times 1 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств.	2	

1	2	3	4
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств.	2	
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон.	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 4- ОК 8, ОК 10
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств <b>Контрольный урок.</b> Прыжки через гимнастические скакалки.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучение техники приемов мяча в игровых видах спорта. Упражнения со скакалками. ОФП. ОРУ на месте и в движении. Правила игры в баскетбол.	8	
	Зачет	2	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>19</b>	
<b>Тема 4.1 Типы ходов</b>	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК2 ОК6 ОК8
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	2	
	Безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	2	
	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход.	2	
	Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения плугом.	2	
	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. <b>Контрольный урок.</b> Прохождение дистанции 5 км.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Прохождение дистанции 2 и 4 км. Классический и коньковый ход. Попеременный ход. Подъемы и спуски.	7	

1	2	3	4
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК4-ОК8, ОК10
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучение техники приемов мяча в игровых видах спорта. Упражнения со скакалками. ОФП. ОРУ на месте и в движении. Правила игры в волейбол.	9	



1	2	3	4
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 6.1. Силовая подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Скоростно-силовая тренировка. Жим лежа. Работа с гантелями. Велотренажеры	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12  ОК 2, ОК 4-ОК 8, ОК 10
	ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях. ОФП на тренажерах.	2	
	ОРУ с обручами. Жим лежа. Работа с гантелями и набивными мячами.	2	
	ОРУ с гимнастическими скакалками. Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине.	2	
	ОРУ с набивными мячами. ОФП. Упражнения на шведской стенке и гимнастической скамейке.	2	
	ОРУ с гантелями. Тяга штанги в наклоне. Жим лежа и под углом. Силовые упражнения.	2	
	Скоростно-силовая тренировка. Подтягивание на перекладине. Упражнения со штангой.	2	
	ОРУ с обручами. Французский жим. Упражнения на тренажерах, на мышцы рук, ног, спины.	2	
	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на тренажерах на мышцы живота, рук.	2	
	Упражнения на тренажерах.	2	
<b>Контрольный урок.</b> Подтягивание на перекладине.			
<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения на мышцы живота, рук, ног. Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте и в движении.		10	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>29</b>	
<b>Тема 7.1. Спринтерский бег</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>60–100 м</i> ). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12  ОК2 ОК6 ОК7 ОК 8 ОК10
	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>60–100 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>60–100 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей <b>Контрольный урок.</b> Бег на результат ( <i>100 м</i> ).	2	
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину на результат.	2	

1	2	3	4
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. <b>Контрольный урок.</b> Метание гранаты на дальность.	2	
<b>Тема 7.2. Кроссовая подготовка</b>	Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости.	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ОК 10
	Бег ( <i>20 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости.	2	
	Бег ( <i>23 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости.	2	
	Развитие выносливости. ОРУ. <b>Контрольный урок.</b> Бег ( <i>3000 м/м; 2000м/д</i> ) на результат	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Комплекс специальных беговых упражнений. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег. Разбег и имитация броска. Бег на средние дистанции 400-1000 м.	9	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>1</b>	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
<b>Всего</b>		<b>176</b>	

**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
<b>Введение</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	
Тема 1.1. Спринтерский бег. Метание гранаты. Прыжок в высоту.	10	Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12
Тема 1.2. Бег по пересеченной местности	6	
Самостоятельная работа	8	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>26</b>	
Тема 2.1. Висы и упоры	10	Л3, Л5, Л9, Л11, Л12
Тема 2.2. Акробатические упражнения	8	
Самостоятельная работа	8	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>20</b>	
Тема 3.1. Баскетбол	12	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Самостоятельная работа	8	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>	
Тема 4.1 Типы ходов	12	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Самостоятельная работа	7	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>25</b>	
Тема 5.1. Волейбол	16	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Самостоятельная работа	9	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>	<b>30</b>	
Тема 6.1. Силовая подготовка	20	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Самостоятельная работа	10	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>	<b>29</b>	
Тема 7.1. Спринтерский бег	12	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Тема 7.2. Кроссовая подготовка	8	
Самостоятельная работа	9	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
<b>Всего</b>	<b>176</b>	

## **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).