



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
*государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Отраденский нефтяной техникум»*

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 203/1 от 22 июня 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

«общеобразовательного цикла»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

г.о. Отрадный, 2020 г.

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией ОЦ

Протокол № 11 от «19» июня 2020г.

Председатель ЦК

_____/Морозова Ю.В. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*
«18» июня 2020г.

Лист актуализации

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа *ОУП.06 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии *09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации*,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 29.01.2016 г.

№ 50),

примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ	29

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

1.1 Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации среднего профессионального образования.

1.2 Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования *базовый*. Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса *ОУП.06 Физическая культура* на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет *ОУП.06 Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами *ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.09 Информатика, ОУП.10 Физика* и общепрофессиональными дисциплинами *ОП.06 Безопасность жизнедеятельности, ОП.09 Общие компетенции профессионала*.

Изучение учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение

продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Освоение содержания учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий (далее – УУД) в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
УУД.01 Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях).	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
УУД.02 Регулятивные целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
УУД.03 Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией).	ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

УУД.04 Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми).	ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
---	--

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 257 часов, в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося - 171 час;
- самостоятельная работа обучающегося - 86 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС не предусмотрено.*

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	171
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
- доклад, реферат	10
- сообщение, презентация	12
- поиск информации в Интернете	16
- физические упражнения	33
- подготовка к ГТО	10
- участие в соревнованиях	5

Профильное изучение общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для профессии *09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации*.

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – 171 час			
Тема 1.1 Учебно-методические занятия	1. Учебно-методические занятия – 10ч +10ч самостоятельной работы		
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. <i>Применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i>	1
	Самостоятельная работа обучающегося		2
	<u>Сообщение:</u> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.		
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1
	3	Массаж и самомассаж при умственном утомлении.	1
	Самостоятельная работа обучающегося		2
	Массаж и самомассаж при умственном утомлении.		
	4	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1
	5	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <i>Физические упражнения для коррекции зрения.</i>	1
	Самостоятельная работа обучающегося		2
	<i>Физические упражнения для коррекции зрения.</i>		
	6	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1
	7	Физические упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	1
Самостоятельная работа обучающегося		2	
Физические упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.			

	8	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
	9	Ведение личного дневника самоконтроля.	1	
	10	Массаж и самомассаж при физическом утомлении.	1	
		Самостоятельная работа обучающегося	2	
		Массаж и самомассаж при физическом утомлении.		
	Учебно-тренировочные занятия -161 час + 76 часов самостоятельной работы			
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка -30ч. + 9час. самостоятельной работы				
Тема 1.1 Бег	Содержание материала		10	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		10	
	1	Низкий и высокий старт. Бег 100м.	1	
	2	Стартовый разгон, финиширование;	1	
	3	Эстафетный бег 4x100м	1	
	4	Бег по виражу.	1	
	5	Бег по прямой с различной скоростью.	1	
	6	Бег 400 метров.	1	
	7	Тактика бега на длинные дистанции.	1	
	8	Бег на средние дистанции.	1	
	9	Развитие выносливости: бег до 2000м	1	
	10	Принять контрольные нормативы	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		5	
<u>Физические упражнения</u>		2		
Низкий старт. Высокий старт				
<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u>		2		
Передача эстафетной палочки				
Участие в соревнованиях.		1		
Тема 1.2 Прыжки	Содержание материала		10	
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		10	
				2

	1	Прыжки в длину с места	1	
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	3	Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»	1	
	4	Прыжки в высоту способом: «перешагивания»	1	
	5	Прыжки в высоту способом: «ножницы»	1	
	6	Прыжки через скакалку (сериями)	1	
	7	Прыжки через препятствия	1	
	8	Прыжки толчком 2-х ног через гимнастическую скамейку	1	
	9	Прыжки из полуприседа, на двух ногах, влево-вправо.	1	
	10	Принять контрольные нормативы	1	
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающегося			2	2
<u>Физические упражнения</u>			1	
Прыжки в длину с места				
<u>Реферат</u> Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			1	
Тема 1.3 Метание гранаты	Содержание материала		4	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	1	Техника безопасности	1	
	2	Техника метания гранаты	1	
	3	Метание гранаты с места	1	
	4	Техника метания гранаты с разбега	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	<u>Физические упражнения</u>		1	
Сгибание рук в упоре лёжа				
Тема 1.4 Толкание ядра	Содержание материала		6	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		6	
	1	Техника безопасности	1	
	2	Техника толкания ядра с места	1	

	3	Толкание ядра со скачка	1	
	4	Толкание ядра на дальность	1	
	5	Толкание ядра 5кг (девушки) и 6кг (юноши)	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		1	2
	<u>Физические упражнения</u> Упражнения с гантелями 5 кг Подтягивание на перекладине		1	
Раздел 2. Гимнастика – 30час. + 19 час. самостоятельной работы				
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание материала		16	
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		16	
	1	ОРУ на месте.	1	
	2	ОРУ в движении.	1	
	3	ОРУ с мячами	1	
	4	ОРУ с гимнастическими палками	1	
	5	ОРУ с обручем	1	
	6	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	7	Упражнения с набивными мячами	1	
	8	Упражнения в висе	1	
	9	Упражнения в упоре	1	
	10	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	11	Упражнения с набивными мячами	1	
	12	Упражнения на равновесие	1	
	13	Упражнения на гибкость	1	
	14	Комплекс упражнений утренней гигиенической зарядки	1	
15	Упражнения с гимнастической палкой	1		
16	Упражнения со скакалкой	1		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		14	

	Сообщение Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	4	
	Физические упражнения Упражнения для коррекции осанки	2	
	Реферат Упражнения для коррекции зрения	4	
	Презентация «Летние Олимпийские Игры в Токио»	4	
Тема 2.2 Опорные прыжки	Содержание материала	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	2
	1 Опорный прыжок через козла «согнув ноги»	1	
	2 Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	
	3 Опорный прыжок через коня боком (девушки).	1	
	4 Опорный прыжок через коня в длину (юноши).	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено		
Тема 2.3 Акробатика	Содержание материала	10	2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1 Группировка, кувырки вперед-назад	1	
	2 Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед	1	
	3 «Мост» из положения стоя и подъём в исходное положение с помощью	1	
	4 Стойка на лопатках согнув ноги, стойка на лопатках	1	
	5 Кувырок назад в группировке. Поднимание туловища.	1	
	6 Перекатом назад стойка на лопатках.	1	
	7 Стойка на руках у стенки (юн), перекатом назад в полушпагат (дев)	1	
	8 Длинный кувырок (юн), «угол» в вися на гимнастической стенке (дев)	1	
	9 Акробатическое соединение из 8-10 упражнений	1	
	10 Выполнение на оценку	1	
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающегося	5	
	<u>Физические упражнения:</u> Упражнения на гибкость, равновесие	2	
	<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u>	2	
	Упражнения в чередовании напряжения и расслабления		
	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Раздел 3. Спортивные игры – 75 час + 48 час самостоятельной работы			
Тема 3.1 Волейбол	Содержание материала	25	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	25	2
	1 Техника безопасности игры	1	
	2 Правила игры. Жесты судей.	1	
	3 Перемещения по площадке	1	
	4 Передачи мяча снизу 2 руками	1	
	5 Прием мяча снизу двумя руками	1	
	6 Нижняя прямая подача	1	
	7 Учебная игра по упрощенным правилам	1	
	8 Верхняя прямая подача	1	
	9 Блокирование мяча	1	
	10 Учебная игра по упрощенным правилам	1	
	11 Нападающий удар	1	
	12 Учебная игра по упрощенным правилам	1	
	13 Учебная игра по правилам.	1	
	14 Прием мяча одной рукой вперед	1	
	15 Прием мяча одной рукой перекатом в сторону	1	
	16 Учебная игра по правилам	1	
	17 Прием мяча одной рукой перекатом на спину	1	
	18 Прием мяча одной рукой скольжением на животе	1	
	19 Прием мяча одной рукой скольжением на груди	1	
	20 Командные соревнования внутри группы	1	
	21 Тактика игры в защите	1	
22 Учебная игра по правилам	1		
23 Командные соревнования внутри группы	1		

	24	Прием мяча одной рукой перекатом на живот	1	
	25	Учебная игра по правилам	1	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающегося	15	
		<u>Физические упражнения</u> Подтягивание. Упражнения на пресс	4	
		<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u> Правила игры. Жесты судей.	4	
		<u>Доклад</u> Тактика игры в защите	4	
		Подготовка к сдаче норм ГТО	3	
Тема 3.2 Баскетбол		Содержание материала	25	
		Лабораторные занятия	не предусмотрено	2
		Практические занятия	25	
	1	Техника безопасности. Жесты судей.	1	
	2	Зачет	1	
	3	Перемещения по площадке	1	
	4	Ловля и передача мяча	1	
	5	Ведение мяча	1	
	6	Учебная игра	1	
	7	Перехват мяча	1	
	8	Штрафные броски	1	
	9	Вырывание и выбивание мяча	1	
	10	Бросок мяча с места	1	
	11	Бросок мяча после ведения	1	
	12	Бросок мяча в прыжке	1	
	13	Учебная игра	1	
	14	Накрывание мяча (приём против броска)	1	
	15	Личная защита	1	
16	Личная защита по всей площадке	1		
17	Учебная игра	1		
18	Прессинг	1		

	19	Зонная защита 2-1-2	1	
	20	Зонная защита 1-2-2	1	
	21	Учебная игра	1	
	22	Зонная защита 3-2	1	
	23	Тактика нападения.	1	
	24	Передача мяча – выход на свободное место.	1	
	25	Пересечение, заслоны.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		15	
	<u>Физические упражнения</u>		4	
	Подтягивание			
	Упражнения на пресс			
	<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u>		2	
	Правила игры. Жесты судей.			
	<u>Доклад</u>		4	
	Тактика игры в нападении			
	Подготовка к сдаче норм ГТО		5	
Тема 3.3 Футбол	Содержание материала		25	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	1
	Практические занятия		25	
	1	Техника безопасности игры	1	
	2	Правила игры. Жесты судей.	1	
	3	Ведение мяча	1	
	4	Отбор мяча	1	
	5	Обманные движения	1	
	6	Техника игры вратаря	1	
	7	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	8	Остановка мяча ногой	1	
	9	Остановка мяча грудью	1	
	10	Удары головой по мячу на месте	1	
11	Удары головой по мячу в прыжке	1		
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		

	13	Приёмы и способы техники передвижений	1	
	14	Техника полевого игрока	1	
	15	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1	
	16	Удары по воротам	2	
	17	Учебная игра	2	
	18	Командные тактические действия	1	
	19	Тактика игры в нападении	2	
	20	Тактика игры в защите	3	
	Самостоятельная работа обучающегося		18	
	<u>Физические упражнения</u>		9	
	Подтягивание			
	Упражнения на пресс			
	Кроссовая подготовка			
	<u>Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)</u>		5	
	Правила игры. Жесты судей.			
	<u>Доклад</u>		4	
	Тактика игры в защите			
Раздел 4. Виды спорта по выбору- 26ч.				
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание материала		26	
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		26	
	1	Техника безопасности	1	
	2	Упражнения на коррекцию фигуры	1	
	3	Упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	4	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса	1	
	5	Упражнения с гирями 8 кг	1	
	6	Упражнения с гирями 16 кг	1	
	7	Упражнения со штангой	1	
	8	Упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	9	Круговой метод тренировки	1	
10	Упражнения на перекладине	1		

	11	Сгибание и разгибание рук на навесных брусьях	1	
	12	Упражнения на снарядах	1	
	13	Силовые упражнения в паре (армрестлинг)	1	
	14	Упражнения на снарядах: навесные брусья	1	
	15	Разведение рук в стороны с гантелями в наклоне	1	
	16	Приседания в выпаде с гантелями	1	
	17	Пресс подъём ног	1	
	18	Сгибание рук в упоре лёжа (сериями)	1	
	19	Приседания со штангой на плечах	1	
	20	Пресс подъём туловища	1	
	21	Упражнения на снарядах	1	
	22	Подтягивание широким хватом	1	
	23	Угол в висе	1	
	24	Сгибание и разгибание рук на брусьях	1	
	25	Передвижения на руках на брусьях в упоре	1	
	26	Дифференцированный зачёт	1	
		Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 4.1 Аэробика (девушки)		Содержание материала	26	
		Лабораторные занятия	не предусмотрено	
		Практические занятия	26	
	1	Техника безопасности	1	2
	2	Упражнения на совершенствование координационных движений	1	
	3	Упражнения на выносливость	1	
	4	Упражнения на ловкость и гибкость	1	
	5	Упражнения на коррекцию фигуры	1	
	6	Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	1	
	7	Упражнения, выполняемые с разным ритмом и темпом	1	
	8	Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой системы	1	
	9	Упражнения на оздоровление дыхательной системы	1	
	10	Упражнения на оздоровление нервно-мышечной системы	1	
11	Разучить базовые шаги аэробики: «степ-тач» (приставной шаг с касанием)	1		
12	«Марш» -шаги на месте с высоким подниманием колена	1		

	13	«Кросс-степ» - скрестный шаг, повороты и перемещения	1	
	14	«Грейн вайн» - скрестные шаги с перемещением вправо-влево	1	
	15	Пружинистый шаг, лёгкий бег	1	
	16	Составление индивидуального комплекса из 6-10 упражнений	1	
	17	Выполнение комплекса с музыкальным исполнением	2	
	18	Составление комплекса упражнений из 8-16 упражнений	1	
	19	Выполнение комплекса с музыкальным исполнением	1	
	20	Упражнения, выполняемые лежа	1	
	21	Упражнения в ходьбе и в движении	1	
	22	Технология подбора и составление комплексов упражнений	1	
	23	Упражнения, выполняемые сидя	1	
	24	Выполнение комплекса с профессиональной направленностью	1	
	25	Дифференцированный зачёт	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося			
Максимальная учебная нагрузка			257ч	
Обязательная учебная нагрузка			171ч	
Самостоятельная работа			86ч	

2.3 Содержание профильной составляющей

Для профессии *09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации* общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* реализуется за счёт увеличения глубины формирования системы учебных заданий таких дидактических единиц тем программы: «Основы ЗОЖ и его составляющие», «Физические упражнения для коррекции зрения», «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата», «Физические упражнения для коррекции плоскостопия», входящих в профильное содержание. Это обеспечивает эффективное осуществление выбранных целевых установок, обогащение различных форм учебной деятельности за счёт согласования с ведущими деятельностными характеристиками выбранной профессии.

Профильная составляющая учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* для профессии *09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации*, реализуется за счёт использования межпредметных связей *ОУП.04 Математика*, *ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности*, *ОУП.09 Информатика*, *ОУП.10 Физика* и общепрофессиональными дисциплинами *ОП.06 Безопасность жизнедеятельности*, *ОП.09 Общие компетенции профессионала*.

Профильная направленность осуществляется также путём увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, различных форм творческой работы (подготовки и защиты рефератов, докладов), раскрывающих важность и значимость будущей профессии.

Тематический контроль знаний обучающихся осуществляется в форме тестовых работ и устного опроса.

Промежуточный контроль проводится в форме *дифференцированного зачёта*.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* требует наличия:

- тренажерный зал;
- зал спортивных игр;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2018.
2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2016.
4. Погадаев А.Б. Настольная книга учителя физической культуры/. М., Дрофа, 2015.

Для обучающихся

- 1.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2015.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.
3. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2018.
2. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.
4. Рябинина С.К. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2015.
5. Выприков Д.В., Шутова Т.Н. и др. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие М., ФГБОУ ВО им. Г.В. Плеханова», 2017г

Для обучающихся

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2017.
2. Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2017.

Интернет-ресурсы

<http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.

<http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику

www.fcior.edu.ru (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).

www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).

www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Базовая часть:	
Уметь:	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знать:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовый контроль; - сдача норм ГТО; - выполнение контрольных нормативов; - участие в соревнованиях; - судейство спортивных игр на занятиях <p><u>Виды контроля</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - текущий, - промежуточный, - итоговый <p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - устная проверка; - ответ на вопрос; - фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа); - письменная проверка (самостоятельная работа, работа с карточками – заданиями); - тест <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p><u>Оценка «5»</u> - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и</p>

	<p>применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p> <p><u>Оценка «4»</u> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.</p> <p><u>Оценка «3»</u> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности.</p> <p>Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.</p> <p>Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.</p> <p><u>Оценка «2»</u> - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.</p> <p>аргументации и умения применить знания в своем опыте.</p>
<i>Вариативная часть</i>	<i>не предусмотрено</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых УУД и ОК
1.	Техника бега на короткие дистанции	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 1,3,6,7
2.	Техника кроссового бега	4	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.02,03; ОК 2,3,4
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	УУД.03,04; ОК 3,6
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,7
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	2	Работа в малых группах	УУД.04; ОК 2,4,6
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01, 02; ОК 1,3.
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 1,3,7
8.	Согласованность групповых взаимодействий (зонная защита)	2	Мозговой штурм	УУД.02; ОК 2,3
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,6
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,5
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.03,04; ОК 2,4,5
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	4	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.02; ОК 2,3,6
13.	Метание гранаты на дальность	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.04; ОК 2,4,7
14.	Эстафетный бег 4x100 метров	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,5,6
15.	Прыжки в длину с разбега	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01; ОК 1,3,5
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3
17.	Блокирование у сетки.	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,6
18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Использование ИКТ	УУД.02; ОК 2,3

19.	Метание гранаты с места и с разбега.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.04; ОК 3,4,5
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной гимнастики.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,5
Максимальная учебная нагрузка		257		
Обязательная нагрузка		171		
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения		44		
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки		26%		