

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

УТВЕРЖДЕНО
директором
приказ № 140/3 от «27» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП. 12 Физическая культура

по специальности

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
(уровень образования при приеме на обучение: основное общее образование)

Форма обучения: очная

Год набора – 2024

Волгоград, 2024 г..

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от «26» июля 2022 г. № 610, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «01» сентября 2022 г. № 69886, примерной основной образовательной программой по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 21.02.03 от «25» октября 2022 г. № 3, приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

Разработчик:

Бабичева Галина Викторовна, преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией физического воспитания и БЖД
Протокол № 10 от «13» июня 2024 г.
Председатель ЦК – Г.В. Бабичева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе _____ Е.Ю. Камынина
«26» июня 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	26
3.2.1. Основные источники	26
3.2.2. Дополнительные источники.....	27
3.2.3. Иные источники	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОУП. 12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

Учебная дисциплина ОУП 12 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ,

Особое значение дисциплина ОУП. 12 Физическая культура имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, ОК 05, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины ОУП. 12 Физическая культура является развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины ОУП. 12 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного</p>	<p>-уметь 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>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p>

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>взаимодействия; -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности -использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>понимать и использовать особенности социального и культурного контекста, правила построения устных сообщений; грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе;</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению</p>

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
	использовать разговорную речь на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений.	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>В части физического воспитания:</p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>Овладение универсальными и регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>давать оценку новым ситуациям;</p> <p>расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>	<p>уметь 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>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического</p>

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина ОУП. 12 Физическая культура осваивается в 1, 2 семестрах 1 курса, общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

Виды учебной работы	Объем в часах
	очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лекции	нет
лабораторные работы	нет
практические занятия,	70
том числе профессионально ориентированные	8
контрольные работы	нет
курсовой проект	нет
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОУП. 12 Физическая культура**

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
Раздел 1. Физическая культура, как часть общей культуры человечества, человека и специалиста		4			4		
Тема 1.1 Физическая культура – часть общей культуры человека	Методико-практическое занятие Содержание материала Физическая культура в общекультурном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности во время уроков физической культуры, занятий спортивных секций и участия в соревнованиях. Требования, предъявляемые к обучающимся на уроках физической культуры. Критерии оценки деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2			2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методико-практическое занятие Содержание материала Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи и средства. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики	2			2		ОК 04, ОК 05, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
	получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.						
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		68			66	2	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия(практические) Содержание материала Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×200 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	16			16	ОК 04, ОК 05, ОК 08	
Тема 2.2 Гимнастика	Учебно-тренировочные занятия(практические)	18				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
Тема 2.2.1 Основная гимнастика	Содержание материала. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, смыкания и размыкания, строевой шаг Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с отягощениями, комплексы упражнений вводной гимнастики (стандартный комплекс разминки).	4			4		

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
	Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазание и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.						
Тема 2.2.2 Акробатика	Содержание материала Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «ласточка», мост, переворот боком «колесо»). Освоение и совершенствование акробатической комбинации (Равновесие, кувырок вперед в группировке, перекат назад, стойка на лопатках, перекач вперед, встать без помощи рук, сойти).	4			4		
Тема 2.2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание материала Техника безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Упражнения с гирей (8кг.) – жим, толчок, рывок	8			8		
Тема 2.2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание материала. Ознакомление с упражнениями современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (некоторые упражнения стретчинга, колланетики, йоги).	2			2		
Тема 2.3 Спортивные	Учебно-тренировочные занятия(практические)	28				ОК 04, ОК 05,	

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
игры							ОК 08
Тема 2.3.1 Баскетбол	Содержание материала Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой, с разной скоростью, с изменением направления, по зрительному и звуковому сигналу. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8			8		
Тема 2.3.2 Волейбол	Содержание материала Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8			8		
Тема 2.3.3 Футбол	Содержание материала. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры. Удар по мячу носком, средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью,	8			8		

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
	внутренней и внешней частью подъема; остановки мяча; отбор мяча; обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.						
Тема 2.3.4 Спортивные игры, отражающие национальные или этнокультурные особенности (лапта)	Содержание материала Техника безопасности при игре в лапту. Правила игры. Разновидности лапты, бег на короткие дистанции, броски мяча в цель и на различные дистанции, челночный бег, ловля мяча, тактика нападения и защитных действий команды, обманные движения в различных ситуациях игры. Игра по упрощенным правилам.	4			2	2	
Тема 2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Методико-практическое занятие Содержание материала. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2			2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.5 Составление	Методико-практическое занятие	2			2		ОК 04, ОК 05,

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
и проведение самостоятельных занятий по подготовке и сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание материала. Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.						ОК 08
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	Методико-практическое занятие Содержание материала. Методика составления и проведения комплексов упражнений для: -профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности; - профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2			2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Консультация		нет					
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)		нет					
Всего:		72			70	2	

где Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия

Календарно-тематическое планирование практических занятий

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
1 семестр						
Раздел 1. Физическая культура, как часть общей культуры человечества, человека и специалиста– 4 час.						
Тема 1.1 Физическая культура- часть общей культуры человека– 2 час.						
Тема1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка – 2 час.						
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности – 16 час.						
Тема 2.1 Легкая атлетика – 10 час.						
Тема 2.2 Гимнастика-2 час.						
Тема 2.2.1 Основная гимнастика-0,5 час.						
Тема 2.2.3 Атлетическая гимнастика -1.5 час.						
Тема 2.3 Спортивные игры–4 час.						
Тема 2.3.3 Футбол -4 час.						
1	1.Физическая культура в общекультурном и социальном развитии человека 2.Основы ЗОЖ 3.Физическая культура в обеспечении здоровья 4.Техника безопасности во время уроков, занятий спортивных секций и участия в соревнованиях 5.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 6.Требования, предъявляемые к обучающимся на уроках физической культуры. Критерии оценки деятельности	2	Практическое занятие	Секундомер, рулетка, протокол, ручка.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
2	1. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи и средства 3. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; 4. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	Практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
3	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой 2. Исходный уровень физической подготовленности (гибкость) 3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) - разучивание 4. Бег на короткие дистанции (эстафетный бег и бег по прямой) 5. Бег на средние дистанции 6. Упражнения с собственным весом 7. Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
4	1. Исходный уровень физической подготовленности (бег 60 м.) 2. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – техника выполнения 3. Бег на средние дистанции 4. Упражнения с собственным весом 5. Метание гранаты 6. Прыжок в длину с места 7. Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч. гранаты, рулетка.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
5	1. Исходный уровень физической подготовленности (прыжок в длину с места) 2. Бег на средние дистанции 3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – техника выполнения 4. Упражнения с собственным весом 5. Метание гранаты 6. Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч. гранаты, рулетка	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
6	1. Исходный уровень физической подготовленности (метание гранаты) 2. Бег на средние дистанции 3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – техника выполнения 4. Упражнения с собственным весом 5. Прыжок в длину с места 5. Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч, Рулетка, гранаты	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
7	1. Исходный уровень физической подготовленности (поднимание туловища из положения лежа на спине) 2. Бег на средние дистанции 3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – знание 4. Упражнения с собственным весом 5. Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч. рулетка.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
8	1. Исходный уровень физической подготовленности (отжимание от пола, подтягивание на перекладине) 2. Бег на средние дистанции 3. Комплекс ОРУ – знание 4. Упражнения с собственным весом 5. Подвижные игры и эстафеты с элементами л/а 6. Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., в/б. мяч. рулетка.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
9	1. Бег на средние дистанции 2. Комплекс ОРУ 3. Комплекс СБУ 4. Упражнения с собственным весом 5. Подвижные игры и эстафеты с элементами л/а 6. Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., в/б. мяч.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
10	1. Бег на средние дистанции 2. Комплекс ОРУ 3. Комплекс СБУ 4. Упражнения с собственным весом 5. Подвижные игры и эстафеты с элементами л/а 6. Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., в/б. мяч.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
<p>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности – 14 час.</p> <p>Тема 2.2 Гимнастика-14 час.</p> <p>Тема 2.2.1 Основная гимнастика-3 час.</p> <p>Тема 2.2.2 Акробатика -4 час.</p> <p>Тема 2.2.3 Атлетическая гимнастика -5 час.</p> <p>Тема 2.2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой – 2 час.</p>						
11	1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 2. Строевые упражнения 3. Комплекс ОРУ в паре с партнером 4. Упражнения с гирей (отягощениями) 5. Упражнения с собственным весом 6. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувьрки, равновесия) 7. Стретчинг (растяжка)	2	Практическое занятие	гири, гимнастические коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
12	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ в паре с партнером 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувьрки, равновесия) 6. Стретчинг (растяжка)	2	Практическое занятие	гири, гимнастическ е коврики, скамья, маты	О [1,2] Д[1,3] И [3,5]	
13	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ в паре с партнером 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувьрки, равновесия, стойка на лопатках) 6. Упражнения йоги и колланетики	2	Практическое занятие	гири, гантели, гимнастическ е коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
14	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ с отягощениями 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувьрки, равновесия, стойка на лопатках, «мостик») 6. Упражнения йоги и колланетики	2	Практическое занятие	гири, гантели, гимнастическ е коврики, скамья, маты	О[1,2] Д[1,3] И [3,5]	
15	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Комплекс ОРУ с отягощениями 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения (зачетная комбинация, разучивание) 6. Упражнения йоги и колланетики	2	Практическое занятие	гири, гимнастическ е коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
16	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ с отягощениями 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения - зачетная комбинация (зачет) 6. Стретчинг	2	Практическое занятие	гири, Гимнастические коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
17	1. Досдача и передача контрольных нормативов по разделу 2. Подвижные игры и эстафеты и элементами гимнастики 3. Стретчинг	2	Практическое занятие	Гири, гимнастические коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
2 семестр						
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности – 16 час.						
Тема 2.3 Спортивные игры – 16 час.						
Тема 2.3.1 Баскетбол – 8 час.						
Тема 2.3.2 Волейбол -8 час.						
18	1. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи 4. Ведение мяча 5. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Практическое занятие	Б/б мячи, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [2,4]	
19	1. Баскетбол. Правила игры 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи 4. Ведение мяча 4. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Практическое занятие	Б/б мячи, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [2,4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
20	1.Баскетбол. Передачи на месте (зачет) 2.Броски с места. Штрафной бросок 3.Броски после ведения 4.Учебная игра 5.Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Б/б мячи, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [2,4]	
21	1.Баскетбол. Ведение мяча (зачет) 2.Броски с места. Штрафной бросок (зачет) 3.Броски после ведения 4.Учебная игра 5.Упражнения с гирей (отягощениями)	2	Практическое занятие	Б/б мячи, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [2,4]	
22	1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности 2.Стойка волейболиста, перемещения 3.Передачи над собой, в парах 4.Нижняя прямая подача 5.Учебная игры	2	Практическое занятие	В/б мячи, В/б сетка, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [3,4]	
23	1.Волейбол. Передачи над собой, в парах 2.Нижняя прямая подача 3.Учебная игра	2	Практическое занятие	В/б мячи, В/б сетка, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [3,4]	
24	1.Волейбол. Передачи над собой, в парах 2.Нижняя прямая подача 3.Учебная игра	2	Практическое занятие	В/б мячи, В/б сетка, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [3,4]	
25	Волейбол. Передачи над собой (зачет) 2.Передачи в парах 3.Нижняя прямая подача (зачет)	2	Практическое занятие	В/б мячи, В/б сетка, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [3,4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
<p>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности – 22 час.</p> <p>Тема 2.1 Легкая атлетика – 6 час.</p> <p>Тема 2.2 Гимнастика -2 час.</p> <p>Тема 2.2.1 Основная гимнастика – 0,5 час.</p> <p>Тема 2.2.3 Атлетическая гимнастика- 1,5 час.</p> <p>Тема 2.3 Спортивные игры-8 час.</p> <p>Тема 2.3.3 Футбол -4 час.</p> <p>Тема 2.3.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (лапта) – 4 час.</p> <p>Тема 2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач – 2 час.</p> <p>Тема 2.5 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» - 2 час.</p> <p>Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом будущей профессиональной деятельности – 2 час.</p>						
26	1.Бег на средние дистанции (8-10 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Старты из различных И.П. по различным сигналам 5.Проведение комплекса упражнений для коррекции осанки 6 Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 7.Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
27	1.Бег на средние дистанции (10-12 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Бег на короткие дистанции. (Зачет - челночный бег) 5. Проведение комплекса упражнений для коррекции осанки 6. Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 7.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 8.Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
28	1.Бег на средние дистанции (10-12 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 5.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 6.Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
29	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 5.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 6.Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	свисток, свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О[1,2,3] Д[1,2,3] И [1,3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
30	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 5.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 6.Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	свисток, свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
31	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 5.Проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессии 6. Лопта. ТБ. Правила игры. Игра по упрощенным правилам	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья, инвентарь для лапты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
		2	Самостоятельная работа			
32	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессии 5.Проведение комплекса упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья, инвентарь для лапты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
33	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ (длительные) 4. Лапта. Игра по упрощенным правилам 5.Проведение комплекса упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессии	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья, инвентарь для лапты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
34	1.Бег на средние дистанции (Зачет – 3км. Юн.; 2км. Дев.) 2. Лапта. Игра по упрощенным правилам	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
35	1.Досдача и пересдача контрольных нормативов по разделу 2. Подведение итогов за семестр	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
	Всего:	72				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУП. 12 Физическая культура реализуется в спортивных сооружениях: спортивный манеж, спортивный зал, спортивная площадка. Все спортивные сооружения оснащены спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижения результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования спортивных сооружений:

спортивный манеж, спортивный зал:

раздевалки, душевые, туалеты

совмещенная площадка для игры в баскетбол и волейбол

спортивная площадка:

футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

Инвентарь: гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи из расчета 0.5 мяча на одного занимающегося, щиты баскетбольные навесные, кольца баскетбольные, баскетбольные мячи из расчета 0.5 мяча на одного занимающегося, маты, коврики гимнастические, гири (8кг,16 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры, бодибары, утяжелители для ног, набивные мячи, насос, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, канат (10 м), скакалки, обручи, медболы (2, 3 кг.), рулетка, фишки разноцветные.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

Дисциплина ОУП. 12 Физическая культура поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: РЕД ОС 7.3, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition, СПС Консультант +.

Для обеспечения учебного процесса используются электронные библиотечные системы: «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ» и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные источники

1. Погадаев Г.И. Физическая культура:10-11 классы: базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев. – 8-е изд. Стер. – Москва: Просвещение, 2021. - 287с.: ил. – ISBN 978-5-09-086288-8. (27 экземпляров)

2. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 29.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Краснов, Р.В. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Р.В. Краснов, М.А. Кочерьян, П.П. Рыскин. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 78 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/406805> (дата обращения: 29.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Ветрова И.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - ISBN 978-5-00102-616-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 29.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Краснов, С. В. Легкая атлетика: методические указания / С.В. Краснов, Д.А. Аксенов. - Самара: СамГАУ, 2022. - 36 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/244517> (дата обращения: 29.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. - ISBN 978-5-507-47930-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Иные источники

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ.культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. – Текст: непосредственный.

2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с. – Текст: непосредственный.

3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с. – Текст: непосредственный.

4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. – Москва: Физкультура и спорт, 1975-336 с. – Текст: непосредственный.

5. Гимнастика: учебник для техникумов физ.культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. Москва, 1985. с 5 – Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Раздел 1: Темы 1.1, 1.2 (П-о/с) Раздел 2: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 (П-о/с), 2.5 (П-о/с), 2.6 (П-о/с)</p>	<p>разучивание стандартного комплекса разминки и проведение его на группе составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей оценивание практической работы сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>Раздел 1: Темы 1.1, 1.2 (П-о/с) Раздел 2: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 (П-о/с), 2.5 (П-о/с), 2.6 (П-о/с)</p>	<p>разучивание стандартного комплекса разминки и проведение его на группе составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей оценивание практической работы сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Раздел 1: Темы 1.1, 1.2 (П-о/с) Раздел 2: Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 (П-о/с), 2.5 (П-о/с), 2.6 (П-о/с)</p>	<p>разучивание стандартного комплекса разминки и проведение его на группе составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей оценивание практической работы сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО</p>