

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии  
среднего профессионального образования

**43.01.02 Парикмахер**

**Квалификация: Парикмахер**

ОДОБРЕНА  
Методическим  
объединением  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 7  
от «31» марта 2021 г.  
Председатель методического  
объединения  
Хохлова Г.А. / Хохлова Г.А.  
«31» марта 2021г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
Педагогическим советом  
Енотаевского филиала  
ГАОУ АО ВО АГАСУ  
Протокол № 5  
от «26» апреля 2021 года



Составитель: преподаватель Рыжков А.В. /Рыжков А.В./

Рабочая программа разработана на основе требований:  
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
- ФГОС среднего общего образования, утвержденного 17 мая 2012 г. Приказом  
Минобрнауки России 7 июня 2012г. (зарегистрирован Минюстом России № 24480).  
Учебного плана на 2021-2024 уч.год  
С учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего  
образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по  
общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Согласовано:  
Методист Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И. /Кондратьева Ю.И.  
Библиотекарь: Попова О.А. /Попова О.А.  
Заместитель директора по УПР Тырнова С.Ю. /Тырнова С.Ю.  
Специалист УМО СПО Зайченко Е.А. /Зайченко Е.А.

Рецензент:  
Преподаватель ГАОУ АО Черновский учебной комиссии  
(должность, место работы)  
Наменев В.В.  
подпись

Принято УМО СПО:  
Начальник УМО СПО И.О. Фамилия  
Подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....	7
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ .....	16
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	17
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.....	17
7.2.Рекомендуемая литература (из федерального перечня) .....	17
8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	18
9.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в Енотаевском филиале ГАОУ АО ВО АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями), с учетом требований примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2\16-з от 28 июня 2016 года), с учетом требований примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г.)

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету ОУП.06 Физическая культура является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Главными задачами реализации программы являются:

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,

овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного

освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования — программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

Основное содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

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

Практическая часть предусматривает организацию практических занятий.

Содержание практических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний, психорегулирующими упражнениями.

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

Для организации практических занятий студентов по физической культуре предлагаются обязательные виды спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры).

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

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

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

Таким образом, освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят сообщения, выполняют индивидуальные проекты. Темой сообщения, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

С целью реализации рабочей программы воспитания изучение ОУП.06 Физической культуры ведется в ходе урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой филиалом, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Согласно ФГОС среднего общего образования, в соответствии с планом внеурочной деятельности ОПОП СПО по профессии 43.01.02 Парикмахер в ходе изучения ОУП.06 Физической культуры, в течение 1-4 семестра, реализуется курс внеурочной деятельности (курс «Индивидуальный проект»). Объем курса – 46 часов, в том числе: защита проекта – 6 часов.

В соответствии с учебным планом ОПОП СПО по профессии 43.01.02 Парикмахер в ходе изучения ОУП.06 Физическая культура по окончании семестра проводится текущая аттестация, задания которой охватывают все темы, пройденные студентом за семестр. Текущая аттестация за семестр проводится в рамках практических занятий по предмету. Форма проведения текущей аттестации – зачет (выполнение контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в числе общих учебных предметов общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО (ППКРС) по профессии 43.01.02 Парикмахер.

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

***личностных:***

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

ЛР3 готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

***метапредметных:***

МР1 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;

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач,



применению различных методов познания;

МР5 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;

МР7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

В целях реализации требований ФГОС СОО к личностным и метапредметным результатам освоения основной образовательной программы предусмотрено развитие универсальных учебных действий:

- Регулятивные универсальные учебные действия

УУД Р1 самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

УУД Р2 оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

УУД Р3 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

УУД Р4 оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

УУД Р5 выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

УУД Р6 организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

УУД Р7 сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

- Познавательные универсальные учебные действия

УУД П1 искать и находить обобщенные способы решения задач, в том

числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

УУД П4 находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- Коммуникативные универсальные учебные действия

УУД К1 осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

УУД К2 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

УУД К3 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

***предметных:***

ПР 1 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);

ПР 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение формирования следующих

**знаний:**

31 знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

32 знать индивидуальные особенности физического и психического развития;

33 знать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

34 знать особенности составления индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры;

35 знать комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

36 знать технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

37 знать приемы самомассажа и релаксации;

38 знать приемы защиты и самообороны;

39 знать особенности проведения комплексов физических упражнений различной направленности;

310 знать уровни индивидуального физического развития и развития

физических качеств;

311 знать о мероприятиях по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

312 знать технику выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

313 знать основы организации и осуществления физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

314 знать требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

315 знать мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

316 знать основные технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

317 знать нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

318 знать правила судейства в избранном виде спорта;

319 знать комплексы специальной физической подготовки.

320 знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

321 знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

**умений:**

У1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

У2 характеризовать индивидуальные особенности физического и

психического развития;

У3 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

У4 составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

У5 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

У6 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

У7 практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

У8 практически использовать приемы защиты и самообороны;

У9 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

У10 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

У11 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

У12 владеть техникой выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У13 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

У14 выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

У15 проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

У16 выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

У17 выполнять нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

У18 осуществлять судейство в избранном виде спорта;

У19 составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
<b>Тема 1.2</b>	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Тема 1.3</b>	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
<b>Тема 1.4</b>	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.
	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Тестирование. Выполнение строевых упражнений
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Оздоровительные системы физического воспитания.
<b>Тема 2.2</b>	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
<b>Тема 2.3</b>	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

<b>Тема 2.4</b>	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Передвижение на лыжах; плавание.
<b>Тема 3.2</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Жим штанги лёжа, стоя, из-за головы, толчок от груди.
<b>Тема 3.3</b>	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.
<b>Тема 3.4</b>	Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
<b>Тема 3.5</b>	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Челночный бег на результат.
<b>Тема 3.6</b>	Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м. Бег по прямой с различной скоростью.
<b>Тема 3.7</b>	Прыжки в длину и высоту с разбега. Объяснение техники прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивая, ножницы, перекидной.
<b>Тема 3.8</b>	Подтягивание на перекладине, поднятие ног к перекладине (юноши). Вис на перекладине (девушки).
<b>Тема 3.9</b>	Поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
<b>Тема 3.10</b>	Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>Тема 3.11</b>	Выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.
<b>Тема 3.12</b>	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
<b>Тема 3.13</b>	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта.
<b>Тема 3.14</b>	Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
<b>Тема 3.15</b>	Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги. Удары головой на месте и в прыжке.
<b>Тема 3.16</b>	Волейбол. Правила игры. Поддача и прием мяча. Удары по летящему мячу.
<b>Тема 3.17</b>	Настольный теннис. Правила игры. Удары по мячу: срезка слева и справа.
<b>Тема 3.18</b>	Учебная игра в футбол.
<b>Тема 3.19</b>	Учебная игра в баскетбол.
<b>Тема 3.20</b>	Учебная игра в волейбол.
<b>Тема 3.21</b>	Учебная игра в настольный теннис.
<b>Тема 3.23</b>	Выполнение технических действий и тактических приемов базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
<b>Тема 3.24</b>	Спортивные единоборства.
<b>Тема 3.25</b>	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

<b>Тема 3.26</b>	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
<b>Тема 3.27</b>	Приседания с весом. Махи ногами вперед, назад и в стороны.
<b>Тема 3.28</b>	Бег в гору по ступенькам или на дорожке. Выпады (все виды, в том числе выпады на наклонной местности вверх и вниз).
<b>Тема 3.29</b>	Преодоление через двухметровый забор «зацепом» или «силой».
<b>Тема 3.30</b>	Короткие серии спринтов на ровной и наклонной местности.
<b>Тема 3.31</b>	Кросс по пересеченной местности.
<b>Тема 3.32</b>	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
<b>Тема 3.33</b>	Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Тема 3.34</b>	Выполнение требований физической и спортивной подготовки. Дифференцированный зачет.
	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование. Игра в командных играх

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекция	Практические занятия
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	24	2	22
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	23	-	23
3	Физическое совершенствование.	134	5	129
4	Итого	181	7	174

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС):

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>181</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>181</b>
В том числе:	
Лекции	7
Практические занятия	174
Лабораторные занятия	Учебным планом Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	83
<i>Консультации</i>	Учебным планом Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта.</b>	



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

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

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал № 20  416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	S =150,5 Гантели – 5 Граната учебная – 7 Мяч волейбольный – 2 Мяч баскетбольный – 2 Мяч футбольный – 2 Ворота футбольные – 2 Обруч металлический – 5 Скакалки – 10 Штанга – 2 Маты – 6 Сетка волейбольная – 1
2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	Спортивная площадка (стадион) включает в себя: - футбольное поле - полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы: - линия начала полосы; - стена - разрушенный мост -кочки- - прыжковая яма

### 7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня)

#### а) основная учебная литература:

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

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

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

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

3.Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура», Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник», 2020г.

***в) перечень учебно-методического обеспечения:***

1.Учебно-методический комплекс по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура.

***г) интернет-ресурсы:***

1.Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Вестник Проблемного совета по физической культуре Российской Академии Образования. Издатель: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". Издание зарегистрировано в Роскомпечати №014894ISSN (печатная версия): 1817-4779 Режим доступа

<http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

2.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. Режим доступа <http://oren-licey2.ru/assets/files/fizicheskaya-kultura-uchebnik-10-11-kl.v.i.-lyah-2012.pdf>

***д) электронно-библиотечные системы:***

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)

2. Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))

3. Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.ru>

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

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет ОУП.06 Физическая культура реализуется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

## 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Код результатов	Проверяемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>Личностные</i>				
Сформированная российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	<i>Л1</i>	<i>ЗНАТЬ: 3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Зачет
готовность к служению Отечеству, его защите;	<i>Л3</i>	<i>ЗНАТЬ: 38, 314 УМЕТЬ: У8, У14,</i>	Выполнение строевых упражнений	Зачет
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	<i>Л7</i>	<i>ЗНАТЬ: 318 УМЕТЬ: У18</i>	Устный опрос	Зачет
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	<i>Л10</i>	<i>ЗНАТЬ: 35, УМЕТЬ: У5,</i>	Устный опрос	Зачет
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,	<i>Л11</i>	<i>ЗНАТЬ: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ: У1 У2, У3, У15</i>	Устный опрос	Зачет

употребления алкоголя, наркотиков;				
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	<i>Л12</i>	<i>ЗНАТЬ: 31, 32 УМЕТЬ: У1, У2, У10</i>	Устный опрос	Зачет
<b>метапредметных:</b>				
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; УУД Р1, УУВ Р2, УУД Р7, УУД К1, УУД К3, УУД П1.	<i>МР1</i>	<i>ЗНАТЬ: 36, 39 УМЕТЬ: У6, У9</i>	Игра в командных играх	зачет
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; УУД К2, УУД П4	<i>МР2</i>	<i>ЗНАТЬ: 313 УМЕТЬ: У13</i>	Игра в командных играх	Зачет
владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; УУД Р3	<i>МР3</i>	<i>ЗНАТЬ: 315 УМЕТЬ: У15</i>	Устный опрос	Зачет
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований	<i>МР5</i>	<i>ЗНАТЬ: 31, 33, 34 УМЕТЬ: У1, У3, У4</i>	Устный опрос	Зачет

эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; УУД П5				
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; УУД Р4, УУД Р5.	<i>МР7</i>	<i>ЗНАТЬ: 312</i> <i>УМЕТЬ: У12</i>	Выполнение контрольных нормативов	Зачет
<b>предметных:</b>				
сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;	<i>ПР1</i>	<i>ЗНАТЬ: 33, 35</i> <i>УМЕТЬ: У3, У5</i>	Устный опрос	Зачет
умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.	<i>ПР2</i>	<i>ЗНАТЬ: 39, 311</i> <i>УМЕТЬ: У9 У11</i>	Игра в командных играх	Зачет
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);	<i>ПР3</i>	<i>ЗНАТЬ: 310, 32 34, 35, 39, 310, 3 12</i> <i>УМЕТЬ У10 У2 У4 У5 У9 У10 У12</i>	Выполнение контрольных нормативов	зачет
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<i>ПР4</i>	<i>ЗНАТЬ: 31 32 34 310, 319</i> <i>УМЕТЬ У1 У2 У4 У10, У19</i>	Игра в командных играх	Зачет
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<i>ПР5</i>	<i>ЗНАТЬ: 32 314 315, 320, 321</i> <i>УМЕТЬ У2 У14 У15</i>	Устный опрос	Зачет
владение физическими упражнениями разной	<i>ПР6</i>	<i>ЗНАТЬ: 34 35 310 39 37</i>	Выполнение контрольных	зачет

функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		<i>УМЕТЬ</i> У1У9 У10 У7 У5 У4	нормативов	
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	<i>ПР7</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> 315 39 36, 316 <i>УМЕТЬ:</i> У15 У9 У6, У16	Выполнение контрольных нормативов	зачет