Приложение 1.12
к ОПОП СПО по
специальности
49.02.01 Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**	**3**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**	**10**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**	**16**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**	**17**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП.12 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «**ОУП.12 Физическая культура**» является обязательным учебным предметом учебным предметом по выбору общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, реализуемого на базе основного общего образования.

Особое значение учебный предмет «ОУП.12 Физическая культура» имеет в достижении целевых ориентиров воспитания в соответствии с рабочей программой воспитания по специальности 49.02.01 Физкультурное отделение, а также при формировании и развитии ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3 в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Изучение учебного предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Программа учебного предмета «ОУП.12 Физическая культура» направлена на достижение планируемых результатов в соответствии с требованиями ФГОС СОО, на формирование и развитие общих и профессиональных компетенций студентов в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Код и наименование компетенции	**Планируемые результаты**		
	Личностные результаты	**Метапредметные результаты**	**Предметные результаты**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной	1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих	У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах

деятельности; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно спортивную работу; ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и	гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности; 2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных	физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и

молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов. ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта; ПК 3.3. Осуществлять	символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; 3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта,	учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией	выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); - демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»; - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

контроль, оценивать и анализировать педагогической процесс деятельности и результаты и обучения по предмету «Физическая культура».	труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; 5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых	как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать	- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; - выполнять упражнения

	умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; 7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных	корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности. 8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека. У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий: понимать и использовать преимущества командной	

		и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета (максимальная нагрузка)	78
Обязательная нагрузка, в том числе:	78
лекции, уроки	4
практические занятия	70
лабораторные занятия	не предусмотрены
индивидуальный проект	предусмотрен
промежуточная аттестация по итогам учебных семестров (дифференцированный зачет)	4
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в том числе:	
консультации	-
самостоятельная работа	-
экзамен	-

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Физическая культура, как область знаний		**4/0**	
Тема 1.1. Роль физической в развитии человека.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
	Практические занятия	**-**	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	1. Значение двигательной подготовленности, как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	1	
	Практические занятия	**-**	
Тема 1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	1	
	Практические занятия	**-**	
Раздел 2. Физическое совершенствование		**74/74**	
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	Практические занятия	**12/12**	
	1. Совершенствование техники спринтерского бега. Правила техники безопасности. Техника бега с низкого старта, стартовый разбег и финиширование. Техника бега на короткие дистанции.	2/2	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива в беге на короткие дистанции.	2/2	

	3. Совершенствование техники длительного бега. Техника бега с высокого старта, стартовый разбег и финиширование. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/2	
	4. Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка. 6-ти минутный бег. Сдача контрольного норматива в беге на средние и длинные дистанции.	2/2	
	5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега.	2/2	
	6. Совершенствование техники прыжка. Техника прыжка в длину способом «ножницы», «прогнувшись». Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка способом «фосбери-флоп».	2/2	
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	-	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	Практические занятия	**12/12**	
	1. Совершенствование техники приема и передач мяча. Правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками.	2/2	
	2. Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача.	2/2	
	3. Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	2/2	
	4. Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	2/2	
	5. Совершенствование тактики игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении.	2/2	
	6. Совершенствование тактики игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.	2/2	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	-	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5,
	Практические занятия	**4/4**	
	1. **Переход с одновременных ходов на попеременные**. Прямой переход.	4/4	

	Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой.		2.2, 2.3, 2.4, 3.3
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	**2**	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
Тема 2.4. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	Практические занятия	**8/8**	
	1. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	2/2	
	2. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.	2/2	
	3. Перепрыгивание в сторону. Пологие, мало- и среднепокатые склоны.	2/2	
	4. Сильнопокатые и крутые склоны. Подъёмы средней протяженности. Длинные подъёмы.	2/2	
Тема 2.5. Гимнастика с элементами акробатики	**Содержание учебного материала**	-	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	Практические занятия	**12/12**	
	1. Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении кругом, Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	2/2	
	2. Совершенствование висов и упоров. Подъем в упор силой. Вис согнувшись – прогнувшись (юноши). Толчком двух ног вис углом. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки)	2/2	
	3. Подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши). Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).	2/2	
	4. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад (юноши). Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки)	2/2	
	5. Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (юноши). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки)	2/2	
	6. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках (юноши). Кувырок вперед, назад (девушки)	2/2	
Тема 2.6. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	-	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5,
	Практические занятия	**6/6**	
	1. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Правила техники	2/2	

	безопасности. Передача мяча одной рукой снизу. Передача одной рукой сбоку.		2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	2. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Вышагивание. Скрестный шаг. Поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок.	2/2	
	3. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. Перемещения и владения мячом. Командное нападение. Взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	2/2	
Тема 2.7. Гандбол	**Содержание учебного материала**	-	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	Практические занятия	**6/6**	
	1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, **ловли и передач мяча**. **Правила техники безопасности.** Передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	2/2	
	2. Совершенствование техники ведения мяча, **техники бросков мяча. Бросок с места.** Ведение мяча. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении.	2/2	
	3. Совершенствование техники защитных действий, техники перемещений и владения мячом, тактики игры. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Перемещения и владения мячом. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Нападение контратакой. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Командные защитные действия.	2/2	
Тема 2.8. Футбол	**Содержание учебного материала**	-	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	Практические занятия	**6/6**	
	1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности. Передвижения. «Охотник». «Обманный мяч».	2/2	
	2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, техники ведения мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Резанные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар	2/2	

	по мячу серединой лба в прыжке. Удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Ведение мяча.		
	3. Совершенствование техники защитных действий, техники перемещений и владения мячом. **Совершенствование тактики игры**. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Финт уходом. Финт ударом ногой. Финт остановкой. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.	2/2	
Тема 2.9. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	-	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
	Практические занятия	**4/4**	
	1. Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега.	2/2	
	2. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Совершенствование техники прыжка.	2/2	
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	**2**	ОК 01, 02, 04, 06, 08, 09, ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.2, 2.3, 2.4, 3.3
ВСЕГО		**78**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета «ОУП.12 Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физкультурное отделение;

- оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физкультурное отделение.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета «ОУП.12 Физическая культура» библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 270 с. : [30] с. цв. вкл. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2021. – 256 с.

3.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 271 с. : ил. – ISBN 978-5-09-077566-3

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 599 с. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-406-08271-3. - https://book.ru/book/940094 (дата обращения: 10.06.2024). – Текст : электронный

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422 (дата обращения: 10.06.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение учебного предмета общеобразовательного цикла раскрывается через контроль и оценку предметных результатов, направленных на формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «ОУП.12 Физическая культура» осуществляется в процессе проведения устного опроса, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	**Тип оценочных мероприятий**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу; ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях; ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовыемероприятия; ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов. ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта; ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать педагогической процесс деятельности и результаты и обучения по предмету «Физическая культура».	- устный опрос; - тестирование; - оценка результатов выполнения практических заданий (работ); - оценка выполнения контрольных нормативов (приложения 1-7).

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Приложение №1

Легкая атлетика

№ п/п	Нормативы физических способностей обучающихся	пол	I курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
		Ю	14,0	14,8	15,2
2.	Бег 500 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	1000 м (мин)	Ю	3,30	3,50	4,05
3.	2000 м (мин)	Д	11,00	13,00	14,00
	3000 м (мин)	Ю	13,00	14,30	15,30
4.	Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
		Ю	410	390	340
5.	Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
		Ю	230	215	205
6.	Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
		Ю	32	30	27

Приложение №2

«Баскетбол»

№ п/п	Упражнения	пол	I курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	Д	5	4	3
		Ю	6	5	4
2.	Штрафной бросок (10 раз)	Д	4	3	2
		Ю	5	4	3
3.	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	Д	1.30	1.15	1.00
		Ю	2.00	1.45	1.30
4.	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	Д	48	46	44
		Ю	52	50	48

Приложение №3

«Волейбол»

№ п/п	Упражнения	пол	I курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2.	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3.	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4.	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6

		Ю	6	7	8

Приложение №4

«Гандбол»

№ п/п	Упражнения	пол	I курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой, (м)	Д	14	12	10
		Ю	16	14	12
2.	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя, (м)	Д	9	7	5
		Ю	10	8	6

Приложение №5

«Футбол»

№ п/п	Упражнения	пол	I курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Прямолинейное ведение мяча при наличии противника, (кол-во обыгрышей/отборов)	Ю	10	8	6
2.	Ведение мяча «восьмеркой», (кол-во раз за 1 мин.)	Ю	12	10	8
3.	Выполнение передач мяча на разное расстояние на точность, (кол-во)	Ю	10	8	6
4.	Жонглирование мячом 1 мин в ограниченном пространстве (кол-во)	Ю	30	25	20

Приложение №6

Гимнастика

№ п/п	Упражнения	пол	I курс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Подъём и опускание туловища из положение лёжа на спине, (1 мин)	Д	45	40	35
2.	Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	Ю	14	12	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	Д	14	12	10
4.	Угол в упоре на брусьях, (сек)	Ю			
5.	Опорный прыжок – ноги врозь через козла в ширину, на высоте 115 см	Д	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
6.	Опорный прыжок – согнув ноги через козла в ширину на высоте 125 см	Ю	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
7	Акробатика	Д	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
•	Равновесие на одной ноге		1,5 балла		
•	Шаг вперёд кувырок вперёд		1,5 балла		
•	Кувырок назад в полушпагат		2,0 балла		
•	Стойка на лопатках		1,5 балла		

•	Сгибая одну ногу махом другой упор присев		1,5 балла		
•	Встать 2-3 шага, переворот боком (колесо), основная стойка		2,0 балла		
8.	Акробатика	Ю	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
•	Полуприсед, руки вниз назад (старт пловца)				
•	Прыжок кувырок вперёд в упоре присев		1,5 балла		
•	Силой, стойка с опорой руками и головой		3,0 балла		
•	Опускание в упор присев		0,5 балла		
•	Встать на одну ногу, другая вперёд, руки в стороны вверх		0,5 балла		
•	Переворот в стороны с поворотом на 90 % (колесо)		3,0 балла		
•	Кувырок вперёд в группировке в упор присев		1,0 балл		
•	Прыжок вверх прогнувшись руки вверх в стороны		0,5 балла		

Приложение №7

Лыжная подготовка

№ п/п	**Упражнения**	**пол**	**I курс**		
			«5»	**«4»**	**«3»**
1.	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ, 5 КМ	Д	20.00	20.30	21.00
		Ю	26.30	27.00	27.30

Разработчик

Преподаватель физической культуры Т.А. Серкина
ЦМК физического воспитания