

**к ОПОП по специальности
27.02.07 Управление качеством продукции,
процессов и услуг (по отраслям)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.09 Физическая культура

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями (приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»), на основании учебного плана ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум» и является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- ✓ **использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- ✓ **о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;**
- ✓ **основы здорового образа жизни**

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
практические занятия **115** часов,
лекции, уроки **2 часа**.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
Лекции, уроки	<i>2</i>
практические занятия	<i>115</i>
консультация	<i>-</i>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>-</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	<i>1</i>
<i>Дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Раздел 1.		20	
<i>Тема 1.1</i>	Содержание учебного материала	1	
	Теоретические сведения, влияние физических упражнений на организм занимающихся, физическая культура в профессиональных лицах		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<i>Тема 1.2.</i>	Содержание учебного материала	1	
	Гигиенические основы и закаливания, техника безопасности на уроках физической культуры.....		
	Практические занятия		
Раздел 2.			
	Легкая атлетика	30	
<i>Тема 2.1.</i>	1. Бег на короткие дистанции 100 м.	3	
<i>Тема 2.2.</i>	2. Прыжки в длину с разбега.	3	
<i>Тема 2.3.</i>	3. Бег на среднюю дистанцию 1000 м.	3	
<i>Тема 2.4.</i>	4. Совершенствование повторного бега.	2	
<i>Тема 2.5.</i>	5. Бег на короткие дистанции 400 м.	3	
<i>Тема 2.6.</i>	6. Метание гранаты.	3	
<i>Тема 2.7.</i>	7 Бег на короткие дистанции 200 м.	3	
<i>Тема 2.8.</i>	8. Совершенствование эстафетного бега.	3	
<i>Тема 2.9.</i>	9. Бег на длинные дистанции, 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики).	3	
<i>Тема 2.10.</i>	10. Финиширование на различные дистанции	3	
Раздел 3.			
	Гимнастика	14	
<i>Тема 3.1.</i>	1. Строевые упражнения, построение, перестроение из колонны, по одному в колонну, по два, по четыре.	2	
<i>Тема 3.2.</i>	2. Перекладина высокая, вис на перекладине.	2	
	Размахивание изгибами. Соскоки назад и вперед. Оборот назад в упоре, соскок.	2	
	Подъем переворотом силой, соскок.	2	
	Подтягивание на перекладине.	2	
	Перемахи вперед, назад, соскок.	1	
	Соединение элементов.	1	
<i>Тема 3.4.</i>	4. Акробатика.	1	
	Кувырок вперед, кувырок назад.		
	Кувырок через препятствие вперед (90 см)		
	Стойка на плечах, на голове.		
	Кувырок, соединение кувырков.	1	
Раздел 4.			
	Кроссовая подготовка.	21	
<i>Тема 4.1</i>	1. Бег по слабопересеченной местности с преодолением небольших препятствий.	6	

	Бег по сильнопересеченной местности с преодолением небольших препятствий. Спортивные игры (футбол, регби). Кросс 6 км, 7 км.	5 5 5	
Раздел 5.			
	П.П.Ф.П.	18	
<i>Тема 5.1.</i>	1. Упражнения для развития мышц рук.	2	
<i>Тема 5.2.</i>	2. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<i>Тема 5.3.</i>	3. Упражнения для развития мышц ног.	2	
<i>Тема 5.4.</i>	4. Упражнения для развития силы.	2	
<i>Тема 5.5.</i>	5. Упражнения для развития ловкости.	2	
<i>Тема 5.6.</i>	6. Упражнения для развития гибкости.	2	
<i>Тема 5.7.</i>	7. Упражнения для развития быстроты.	2	
<i>Тема 5.8.</i>	8. Упражнения для развития выносливости.	2	
<i>Тема 5.9.</i>	9. Упражнения с отягощениями.	2	
Раздел 6.			
	Волейбол	18	
<i>Тема 6.1.</i>	Прием мяча снизу, прием мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча (прямо). Игра у сетки снизу, сверху. Игра в нападении через игрока передней линии. Блокирование у сетки нападающего удара. Страховка у сетки. Двухсторонняя игра.	2 2 2 2 2 2 2 2	
Раздел 7.			
	Баскетбол	15	
<i>Тема 7.1</i>	Ловля летящего мяча двумя руками в прыжке, так-же после отскока от щита. Ловля мяча с полуотскока. Передача мяча и ловля мяча в движении двумя руками от груди. Броски мяча по кольцу с места. Перехват, выбивания мяча. Игра в защите и нападении.	3 3 3 2 2	
<i>Тема 7.2</i>	Подвижные игры и эстафеты.	2	
	Консультация		
	Всего	117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного зала**.
указывается наименование

Оборудование **спортивного зала**: гимнастические маты, высокая перекладина, параллельные брусья, шведская стенка, штанга, гантели, гири, баскетбольные щиты (кольца), волейбольная сетка, теннисные столы (ракетки) мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.

А.А. Бишаева «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.;

М.Я. Веленский, А.Г. Горшков «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.;

Дополнительные источники:

«Уроки физической культуры»: Учебник, 2019 г.

«Физическая культура»: Учебник, 2019 г..

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<i>Практическое тестирование, прием зачетных нормативов.</i>