

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**«общеобразовательная подготовка»**  
(1 курс, технологический профиль)

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 № 413 с изменениями и дополнениями, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы (ООП):

Учебный предмет БУП.05 Физическая культура входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и изучается в общеобразовательном цикле (**0.00 Общеобразовательный цикл**) учебного плана при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета **БУП.05 Физическая культура** обеспечивает достижение обучающимися следующих *результатов*:

#### • *личностных*:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру;
- совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к русской литературе, культурам других народов;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации (словарей, энциклопедий, интернет-ресурсов и др.);

#### • *метапредметных*:

- умение понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;
- умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;
- умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности;
- 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;

#### • *предметных*:

- сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других культур, уважительного отношения к ним;
- сформированность навыков различных видов анализа литературных произведений;
- владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью;

- владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации;
- владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;
- знание содержания произведений русской, родной и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой культуры;
- сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения;
- способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях;
- владение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания;
- сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы.

Достижение обучающимися вышеперечисленных результатов способствует формированию общих компетенций (ОК 03-04, 06-09), определенных ФГОС СПО:

ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Согласно требованиям ФГОС СПО к результатам освоения обучающимися образовательной программы, обучающиеся должны освоить универсальные учебные действия (далее – УУД): познавательные, регулятивные, коммуникативные.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	117
в том числе:	
практические занятия	113
индивидуальное проектирование	4
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет (1, 2 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БУП.05 Физическая культура

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Регулятивные Познавательные Коммуникативные
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.		
	Кроссовая подготовка.		
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Бег на 100 метров.		
	Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.		
	Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.		
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг,7 кг. 257 гр (юноши).		
	Ознакомление с техникой метание диска. Юноши 2 кг-1,5 кг, девушки 1 кг-0,8 кг.		
Ознакомление с техникой метание копья. Юноши 0,8 кг, девушки 0,6 кг.			
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Правила соревнований.		
	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Техника лыжных ходов.		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Преодоление подъемов и препятствий.		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Техника спусков и торможений.		
	Эстафета с элементами лыжных гонок.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).			

	Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки).		
<b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	Общеразвивающие упражнения.		
	Упражнения в паре с партнером.		
	Упражнения с гантелями.		
	Упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	Упражнения для коррекции зрения.		
	Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.		
	Упражнения на высокой перекладине.		
	Строевые приёмы на месте и в движении.		
	Техника акробатических упражнений.		
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	<b>Волейбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Тактические действия в игре.		
	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.		
	<b>Баскетбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Ведение мяча и передачи.		
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).		
	Ловля и передача мяча.		



	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).		
	Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание.		
	Тактика нападения, тактика защиты.		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	Игра по правилам.		
<b>Виды спорта по выбору.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.		
	Гиревой спорт 8,16,24 кг.		
	Подъём штанги на бицепс.		
	Классический жим штанги лёжа		
	Русский жим штанги лёжа.		
	<b>Спортивная аэробика.</b> Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Положение планка для юношей 3 мин, 2 мин., 1 мин, для девушек - 2 мин.30 сек, 1 мин.30 сек., 45 сек. Баланс на одной руке.		
	Подскоки, амплитудные махи ногами.		
	Упражнения для мышц живота.		
	Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).		
	Кувырки вперед и назад.		
	Перевороты вперед, назад, в сторону.		
<b>Тематика индивидуального проектирования:</b> Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. Влияние физических упражнений на мышцы Влияние физических упражнений на основные системы организма. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века. Двигательная активность и здоровье человека.		<b>4</b>	

<p>Здоровый образ жизни  Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.  избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.  Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья  и повышением физической подготовленности.  История Олимпийских игр как международного спортивного движения  Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата  Личности в современном олимпийском движении.  Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.  Общая физическая подготовка: цели и задачи</p>		
<b>Всего:</b>	<i>117</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
<b>Спортивный зал</b>	
<b>Оснащение:</b> Скамейки Стол теннисный, сетка для настольного тенниса Копье, диск Кольца баскетбольные Маты гимнастические Козел спортивный Мостик гимнастический Канат для перетягивания Сетка волейбольная Мячи баскетбольные, волейбольные Беговые лыжи, палки, крепления для ботинок, ботинки -60 комплектов Гранаты 500гр, 700гр Флажки, рулетка, секундомер, свистки Гири, гантели, штанги Мячи футбольные	-
<b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b>	
<b>Оснащение:</b> наклонная лестница – 2 шт., шест металлический, вертикальная лестница – 4 шт. турники – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., бревно на цепях, забор, спортивная площадка.	-

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета

( В основной литературе использование учебников из федерального перечня обязательно)

Приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254)

Наименование издания	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)	Реквизиты издания/доступ к информационному ресурсу
<b>Основная литература</b>			
Физическая культура 10-11 класс	Лях В.И.	Учебник	М.: Издательство "Просвещение", 2019. — 255 с.
<b>Дополнительная литература</b>			
Теория и история физической культуры	Алхасов Д.С.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)

Физическая культура	Муллер А.Б.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО	Алхасов Д.С.	Учебное пособие	М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Физическая культура	Аллянов Ю.Н.	Учебник для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава	Язепова О.В	Методические рекомендации	Москва : Альтаир : МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483877">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483877</a>
Интернет-ресурсы			
1.	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>		
2.	<a href="http://www.openclass.ru/sub">http://www.openclass.ru/sub</a>		
3.	<a href="http://www.it-n.ru/communities.com">http://www.it-n.ru/communities.com</a>		
4.	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>		
5.	<a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/">http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/</a>		

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>• личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрирует сформированность представлений о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;</li> <li>-владеет способами контроля и оценки</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефераты и их презентации;</li> <li>- Наблюдение и оценка выполнения практических действий.</li> </ul> <p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зачет,</li> <li>- Дифференцированный зачет.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной</li> </ul>	<p>физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-демонстрирует сформированность представлений о правилах и способах планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</p> <p>-владеет техникой выполнения различных упражнений, игровых приемов, варьируя ими в зависимости от ситуации и условий;</p> <p>-выполняет нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>-соблюдает правила безопасности.</p>	
--	--	--

<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p>• <b>метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul> <p>• <b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать</li> </ul>		
--	--	--

<p>разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>		
---	--	--