

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»

О.Н.Шидяева

« 31 » *мая* 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Сызрань, 2019

## РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 31 от «14» мар 2019 г.

Председатель Е.В. Котова

Разработчик: Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	10
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	11
2.3. Содержание профильной составляющей .....	17
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	21

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Уровень освоения учебной дисциплиной в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса 2 на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ОУП.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Изучение учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования

### **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

#### **личностные результаты:**

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

–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;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

– 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).

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
<p><b>Личностные</b></p> <p><b>УУД 1</b> Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p><b>УУД 2</b> 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;</p> <p><b>УУД 3</b> Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p><b>УУД 4</b> Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>УУД 5</b> 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;</p> <p><b>УУД 6</b> Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p><b>УУД 7</b> Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p><b>УУД 8</b> Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p><b>УУД 9</b> 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;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>

<p><b>УУД 10</b> Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p><b>УУД 11</b> Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p><b>УУД 12</b> Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p><b>УУД 13</b> Готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p><b>Метапредметные:</b></p> <p><b>УУД 14</b> Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p><b>УУД 15</b> Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>УУД 16</b> Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p><b>УУД 17</b> 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;</p> <p><b>УУД 18</b> Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p><b>УУД 19</b> Умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
<p><b>Предметные:</b></p> <p><b>УУД 20</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p><b>УУД 21</b> Владение современными технологиями</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития,</p>



<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>УУД 22</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>УУД 23</b> 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).</p>	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
---	--

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка студента - 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 2 часа;
- самостоятельная работа студента - 174 часа

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	2
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	174
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам, с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, составление комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	174
Промежуточная аттестация в форме зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>30</b>		
<b>Тема 1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с современными оздоровительными системами физического воспитания, их влияние на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни 2. Беговые задания	6		
<b>Тема 1.2 Техника выполнения прыжков в длину с разбега и прыжков в высоту</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с техникой: - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» - прыжков в высоту способом «перешагивания» 2. Отбор и систематизация материала для доклада 3. Прыжковые задания	6		
<b>Тема 1.3 Техника метания гранаты, толкания ядра и эстафетного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с техникой метания гранаты, толкания ядра и эстафетного бега.	10		

	2. Подготовка и оформление доклада по теме «Легкая атлетика» 3. Беговые задания			
<b>Тема 1.4</b> <b>Упражнения и методика развития быстроты, скоростной и общей выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Используя литературу и интернет-ресурсы отобрать и систематизировать упражнения для развития быстроты, скоростной и общей выносливости. 2. Подготовить и оформить сообщение по теме 3. Комплекс упражнений на развитие быстроты 4. Комплекс упражнений на развитие выносливости	8		
<b>РАЗДЕЛ 2</b> <b>НАСТОЛЬНЫЙ</b> <b>ТЕННИС</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Правила игры, система проведения соревнований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с правилами игры н/теннис и системой проведения соревнований. 2. Отбор и систематизация материала для доклада 3. Комплекс упражнений со скакалкой	8		
<b>Тема 2.2</b> <b>Техника выполнения основных технических приемов и тактических действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с техникой основных технических приемов и тактических действий в н/теннисе. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Настольный	10		

	теннис» 3. Игровые задания с мячом			
<b>РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 3.1 Правила игры, система проведения соревнований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с правилами игры в баскетбол и системой проведения соревнований. 2. Отбор и систематизация материала для доклада 3. Комплекс упражнений на силу мышц рук и плечевого пояса	8		
<b>Тема 3.2 Техника выполнения основных технических приемов и тактических действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с техникой основных технических приемов и тактических действий в баскетбол. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Баскетбол». 3. Комплекс упражнений на силу мышц живота и спины	12		
<b>РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 4.1 Техника лыжных ходов, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,6,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с техникой лыжных ходов, приемами оказания первой помощи при травмах и обморожениях. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Лыжная	12		

	подготовка» 3. Лыжные и пешие прогулки			
<b>РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 5.1 Правила игры, система проведения соревнований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с правилами игры волейбол и системой проведения соревнований. 2. Отбор и систематизация материала для доклада 3. Комплекс упражнений на развитие гибкости	8		
<b>Тема 5.2 Техника выполнения основных технических приемов и тактических действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с техникой выполнения основных технических приемов и тактических действий в волейболе. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Волейбол» 3. Комплекс упражнений на силу мышц ног и живота	12		
<b>РАЗДЕЛ 6 ПЛАВАНИЕ</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 6.1 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,6,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с техникой безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Плавание»	12		

	3. Посещение бассейна			
<b>РАЗДЕЛ 7 ГИМНАСТИКА</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 7.1 Упражнения и методика развития гибкости, силы, координационных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Используя литературу и интернет- ресурсы отобрать и систематизировать упражнения для развития гибкости, силы, координационных способностей. 2. Подготовить и оформить сообщение по теме 3. Комплекс упражнений на осанку	8		
<b>Тема 7.2 Подбор упражнений и составление комплексов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2-4,8
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Используя литературу и интернет - ресурсы отобрать упражнения для комплексов. 2. Составить комплексы: утренней, релаксационной и производственной гимнастики 3. Выполнить комплексы: утренней, релаксационной и производственной гимнастики	16		
<b>РАЗДЕЛ 8 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>40</b>		
<b>Тема 8.1 Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Используя литературу и интернет - ресурсы отобрать и систематизировать информацию о технике бега на короткие,	10		

	средние, длинные дистанции 2. Подготовить и оформить сообщение по теме 3. Беговые задания			
<b>Тема 8.2</b> <b>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2-4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с гигиеническими средствами оздоровления и управления работоспособностью, профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3. Анализ и систематизация материала. 4. Оформление реферата, подготовка презентации	14		
<b>Тема 8.3</b> <b>Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2-4,8
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с основными правилами самостоятельных занятий физическими упражнениями: - самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки, - факторы регуляции нагрузки. 3. Анализ и систематизация материала. 4. Оформление реферата, подготовка презентации	14		
<b>Тема 8.3 Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Защита реферата, доклад, сообщение	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Всего:</b>		<b>176</b>		



### **2.3. Содержание профильной составляющей**

В программе по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура не предусмотрена профильная составляющая.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличие спортивного комплекса

##### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

##### **Спортивный инвентарь:**

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основная литература**

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под

общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015- 312с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013г.240с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424с.

7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

### **Дополнительная литература**

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа с. жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 25с.

4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://www.gto.ru/>

2. <http://www.volley.ru/>

3. <http://www.rusathletics.com/>

4. <http://www.russiabasket.ru/>

5. [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)

6. [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/)

7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>

8. <http://www.fizkult-ura.ru/>

9. <http://www.fizkultura-na5.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе сдачи контрольных нормативов, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<b>Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – 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>	<p>устный ответ на практическом занятии, отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), зачет</p>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
1.	Тема 8.3 Зачет	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	УУД 2, УУД 3, УУД 10, УУД 11, УУД 16, УУД 17, УУД 20

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

**Техническая экспертиза рабочей программы общеобразовательного учебного предмета**

ОУП.06 Физическая культура

по специальности/профессии 15.02.08 Технология машиностроения

представленной ЦК ОГСО Толмачевой С.Н.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка	
		да	нет
<b>Экспертиза оформления титульного листа и содержания</b>			
1	Наименование программы учебного предмета на титульном листе совпадает с наименованием предмета в тексте ФГОС СОО и УП	+	
2	Название колледжа соответствует названию по Уставу	+	
3	На титульном листе указан учебный цикл, код и наименование специальности/профессии	+	
4	Оборотная сторона титульного листа заполнена	+	
5	Нумерация страниц в «Содержании» верна	+	
6	Раздел 1 «Паспорт программы учебного предмета» имеется	+	
7	Наименование программы предмета совпадает с наименованием на титульном листе	+	
8	Пункт 1.1 «Область применения программы учебного предмета» заполнен	+	
9	Пункт 1.2 «Место учебного предмета в структуре ИПССЗ/ППКРС» заполнен	+	
10	Пункт 1.3 «Планируемые результаты освоения учебного предмета» заполнен	+	
11	Планируемые результаты освоения учебного предмета соответствуют перечисленным в тексте ФГОС СОО	+	
12	Виды универсальных учебных действий соотнесены с общими компетенциями	+	
13	Подстрочные надписи удалены	+	
14	Пункт 1.4 «Количество часов на освоение программы учебного предмета» заполнен	+	
15	Вариативная часть отражена (при наличии)	+	

Экспертиза раздела 2 Содержание учебного предмета и тематическое планирование			
16	Раздел 2 «Содержание учебного предмета и тематическое планирование» имеется	+	
17	Пункт 2.1 «Объем учебного предмета и виды учебной работы» заполнен	+	
18	Пункт 2.2 «Тематический план и содержание учебного предмета» заполнен	+	
19	Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
20	Объем обязательной аудиторской нагрузки в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
21	Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, таблицах 2.1. и 2.2. совпадает	+	
22	Объем в часах имеется во всех ячейках	+	
23	Перечислены виды самостоятельной работы студентов, сформулированные через деятельность	+	
24	Сумма по каждому столбцу равна максимальной нагрузке	+	
25	В таблице 2.2 все графы и строки заполнены	+	
Экспертиза раздела 3. «Условия реализации учебного предмета»			
26	Раздел 3. «Условия реализации учебного предмета» имеется	+	
27	Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» заполнен	+	
28	Пункт 3.2. «Информационное обеспечение» заполнен в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению литературы	+	
29	В пункте 3.2. указаны информационные основные и дополнительные источники, перечень Интернет-ресурсов представлен	+	
30	В списке основных источников отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад	+	
Экспертиза раздела 4. «Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета»			
31	Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета» имеется	+	
32	Приложение 1 Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения имеется	+	
ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ			
	Программа учебного предмета может быть направлена на содержательную экспертизу	+	

Разработчик программы  / С.Н. Толмачева  
 Подпись ФИО

Методист  / Е.В. Мустафина  
 Подпись ФИО

« 28 » 05 2019 г.

« 28 » 05 2019 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

**Содержательная экспертиза рабочей программы общеобразовательного учебного предмета**

ОУП.06 Физическая культура

*наименование рабочей программы учебного предмета*

по специальности/профессии 15.02.08 Технология машиностроения

представленной ЦК ОГСЭ Толмачевой С.Н.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	заключение отсутствует	
<b>Экспертиза раздела 1 Паспорт программы учебного предмета</b>					
1	Планируемые результаты освоения учебного предмета соответствуют перечисленным в тексте ФГОС СОО (в т.ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС СОО)	+			
2	Содержание учебного предмета обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий	+			
3	Вариативная часть содержит требования к результатам освоения учебного предмета (при наличии)	+			
<b>Экспертиза раздела 2 Содержание учебного предмета и тематическое планирование</b>					
4	Структура программы учебного предмета соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	+			
5	Уровни освоения соответствуют видам учебной деятельности в разделе	+			
6	Разделы программы учебного предмета выделены дидактически целесообразно	+			
7	Содержание учебного материала соответствует требованиям к планируемым результатам	+			
8	Объем времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала	+			
9	Объем и содержание лабораторных работ и практических занятий определены дидактически целесообразно и соответствуют планируемым результатам	+			
10	Содержание самостоятельной работы студентов направлено на выполнение требований к результатам освоения учебного предмета	+			
11	Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно	+			



Экспертиза раздела 3 Условия реализации учебного предмета				
12	Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, предусмотренных программой учебного предмета	+		
13	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебного предмета	+		
14	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники	+		
15	Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны	+		
16	Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебного предмета	+		
Экспертиза раздела 4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета				
17	Основные показатели оценки результатов обучения позволяют однозначно диагностировать уровень освоения результатов	+		
18	Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям	+		
<b>ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> (из трех альтернативных позиций следует выбрать одну)		<b>да</b>	<b>нет</b>	
Программа учебного предмета может быть рекомендована к утверждению		+		
Программу учебного предмета следует рекомендовать к доработке				
Программу учебного предмета следует рекомендовать к отклонению				

Замечания и рекомендации эксперта по доработке: \_\_\_\_\_

Разработчик программы  / С.Н.Толмачева  
 Подпись / ФИО

Председатель ЦК  / Е.В. Котова  
 Подпись / ФИО

« 29 » 05 2019 г.

« 29 » мая 2019 г.