

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»  
О.Н.Шиляева  
«01» июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного учебного цикла  
основной образовательной программы подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
(по отраслям)

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин

Протокол № 11 от «30» июня 2021 г.

Председатель \_\_\_\_\_ А.В.Григорьев

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

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

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

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «02» августа 2013г. № 802,

– рекомендациями по реализации 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 профессии среднего профессионального образования (утв. Министерством просвещения РФ от 14 апреля 2021 года)

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. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27
6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	32

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования ОУП.06 Физическая культура на базовом уровне в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) (далее – ППКРС) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

**Содержание программы направлено на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) отводится 257 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих компетенций.

В программе по предмету ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке студентов по профессии технического профиля, профильной составляющей являются разделы: легкая атлетика, настольный теннис, баскетбол, волейбол, гимнастика, кроссовая подготовка.

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета ОУП.06 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.06 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета по предмету проводится за счет времени, отведенного на ее освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно – оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно – оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура реализуется на учебных занятиях и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

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

Практическая часть предусматривает учебные занятия, на которых осуществляется учебно – методическая и учебно – тренировочная деятельность.

Содержание учебно – методической деятельности на практических занятиях обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно – методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На практических занятиях преподаватель проводит учебно – методические консультации, которые помогают определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно – тренировочная деятельность на практических занятиях содействует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально – прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию), анкетирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу: основная, подготовительная или специальная.

Студенты, по медицинским показаниям, имеющие подготовительную или специальную медицинскую группу освобождаются от практических занятий или занимаются с ограничениями, согласно диагнозу.

Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся, нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический, учебно – методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов			
	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная учебная работа	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	
			Теоретическое обучение	ПЗ
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>57</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>34</b>
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности	6	2	4	-
Тема 1.2 Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП)	6	2		4
Тема 1.3 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП	6	2		4
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	9	3		6
Тема 1.5 Развитие быстроты, техника прыжков в длину с разбега	6	2		4
Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту	6	2		4
Тема 1.7 Бег на средние дистанции	9	3		6
Тема 1.8 Эстафетный бег	6	2		4
Тема 1.9 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости	3	1		2
<b>Раздел 2 Настольный теннис</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
Тема 2.1 Правила проведения игр по н/теннису, участие в играх	3	1		2
Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом	6	2		4
Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении	9	3		6
Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения	6	2		4
Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры	6	2		4
Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования	3	1		2
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>	<b>42</b>	<b>14</b>		<b>28</b>
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе	6	2		4
Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игры по	6	2		4



упрощенным правилам				
Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения	6	2		4
Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке	3	1		2
Тема 3.5 Тактические действия в защите	6	2		4
Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении	6	2		4
Тема 3.7 Развитие силы, двусторонняя игра	3	1		2
Тема 3.8 Зачет	6	2		4
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>75</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
Тема 4.1 Основы здорового образа жизни	6	2	4	
Тема 4.2 Способы передвижения и владения мячом в волейболе	12	4		8
Тема 4.3 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания	3	1		2
Тема 4.4 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения	12	4		8
Тема 4.5 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам	3	1		2
Тема 4.6 Контрольные нормативы по специальной подготовке	6	2		4
Тема 4.7 Тактические действия в защите, развитие гибкости	9	3		6
Тема 4.8 Тактические действия в нападении, развитие координации	9	3		6
Тема 4.9 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра	6	2		4
Тема 4.10 Развитие силы, двусторонняя игра	3	1		2
Тема 4.11 Игры по волейболу в условиях соревнования	6	2		4
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	-	<b>20</b>
Тема 5.1 Техника упражнений на развитие гибкости	6	2		4
Тема 5.2 Техника упражнений на развитие координации	6	2		4
Тема 5.3 Техника упражнений на развитие силы	6	2		4
Тема 5.4 Силовая подготовка	6	2		4
Тема 5.5 Контрольные нормативы по силовой подготовке	6	2		4
<b>Раздел 6 Кроссовая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>7</b>		<b>13</b>
Тема 6.1 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции	12	4		8
Тема 6.2 Норматив на дистанции 2000м,3000м, зачет	6	2		4
Тема 6.3 Дифференцированный зачет	2	1		1
<b>Всего</b>	<b>257</b>	<b>86</b>	<b>8</b>	<b>163</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>57</b>
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лекция по теме:</b> 1. Организация физической культуры в Колледже, специфика и социальная значимость физической культуры, инструктаж по технике безопасности (1курс). 2. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль (2курс)	4
	<b>Практическое занятие</b>	не предусмотрено
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовить сообщение по теме	2
<b>Тема 1.2 Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1.Инструктаж по технике безопасности. 2. Разновидности бега, прыжков, нормативы по ОФП	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнение комплекса упражнений на силу. 2. Беговые задания	2
<b>Тема 1.3 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Нормативы по ОФП	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	2

<b>Тема 1.4 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Техника бега на короткие дистанции, разновидности бега. 2. Повторный бег на отрезках 2х100м, прыжки с заданием. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Бег 100м на время	6
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	3
<b>Тема 1.5 Развитие быстроты, техника прыжков в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег за лидером 2х60м, в парах. 2. Линейные эстафеты. 3. Повторный бег 2х100м. 4. Техника прыжков в длину с разбега	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	2
<b>Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег 100м на время 3. Техника прыжков в высоту	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	2
<b>Тема 1.7 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время 2. Повторный бег 400м, 800м	6
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено

	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме «Легкая атлетика»	3
<b>Тема 1.8 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила эстафетного бега, прием, передача эстафеты. 2. Эстафеты 4x100м, 4x200м	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	2
<b>Тема 1.9 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС, равномерный бег. 2. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м без учета времени	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	1
<b>Раздел 2 Настольный теннис</b>		<b>33</b>
<b>Тема 2.1 Правила проведения игр по настольному теннису, участие в играх</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности, установка оборудования. 2. Правила игры и ведения счет. 3. Игры по упрощенным правилам	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом	1
<b>Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость.	4

	2. Подача, прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам.	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	2
<b>Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	6
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	3
<b>Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Правила игры и судейства в н/теннисе, система проведения соревнований. 2. Нормативы по ОФП	2
<b>Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ответить на вопросы по теме «Настольный теннис»	2
<b>Тема 2.6 Игры в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по н/теннису, судейство игр	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания, прыжковые упражнения. 2. Задания с мячом	1
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>42</b>
<b>Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и проведение соревнований. 3. Ведение мяча, передача мяча. 4. Бросок в кольцо	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Передвижения и задания с мячом	2
<b>Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игры по упрощенным правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Игровые задания 3. Стритбол, игра на 2 кольца без ведения	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Задания с мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке	2
<b>Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон,	4

	<p>накрывание, блокировка.</p> <p>2. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения.</p> <p>3. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5</p>	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Задания с мячом.</p> <p>2. Специальная подготовка</p>	2
<b>Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. Нормативы по специальной подготовке</p> <p>2. Игры по упрощенным правилам</p>	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Подготовка сообщения по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена»</p>	1
<b>Тема 3.5 Тактические действия в защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. Индивидуальные действия в защите.</p> <p>2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита</p>	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх</p>	2
<b>Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. Индивидуальные действия в нападении.</p> <p>2. Командные действия в нападении.</p> <p>3. Двусторонняя игра</p>	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Нормативы по ОФП	2
<b>Тема 3.7 Развитие силы, двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ответить на вопросы по теме «Баскетбол»	1
<b>Тема 3.8 Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП 2. Зачетные задания	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Лыжные прогулки, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам	2
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		<b>75</b>
<b>Тема 4.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью	4
	<b>Практическое занятие</b>	не предусмотрено
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовить сообщение по теме	2
	<b>Тема 4.2 Способы передвижения и владения мячом в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры по волейболу. 3. Беговые, прыжковые задания. 4. Прием, передача мяча	8



	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений, заданий на скакалке. 2. Передвижения и задания с мячом	4
<b>Тема 4.3 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Линейные эстафеты с элементами волейбола	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1 Задания с мячом. 2. Специальная подготовка	1
<b>Тема 4.4 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Подача, прием мяча, игровые задания 3. Нападающий удар, блокировка мяча. 4. Игра по упрощенным правилам	8
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Задания с мячом. 3.Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	4
<b>Тема 4.5 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Игры по упрощенным правилам	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Специальная подготовка	1
<b>Тема 4.6 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке. 2 Двусторонняя игра	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	2
<b>Тема 4.7 Тактические действия в защите, развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Прием, передача мяча, блокировка, 3. Игровые задания. 4. Взаимодействие игроков 1ой линии.	6
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	3
<b>Тема 4.8 Тактические действия в нападении, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Подача мяча, нападающий удар 3. Игровые задания, судейство. 4. Взаимодействие игроков 2ой линии	6
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	3

	1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Нормативы по ОФП	
<b>Тема 4.9 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	2
<b>Тема 4.10 Развитие силы, двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями. 2. Ответить на вопросы по теме «Волейбол».	1
<b>Тема 4.11 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по волейболу, судейство игр	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме: «Волейбол»	2
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>		<b>30</b>
<b>Тема 5.1 Техника упражнений на развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Норматив на развитие гибкости	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Нормативы по ОФП	2
<b>Тема 5.2 Техника упражнений на развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Акробатические упражнения и соединения	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Выполнить акробатическое соединение из 4 элементов	2
<b>Тема 5.3 Техника упражнений на развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Подбор упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на развитие силы	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных неопредельных усилий	2
<b>Тема 5.4 Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Круговая тренировка 2. Комплексы упражнений на осанку и коррекцию зрения	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Силовая подготовка	2
<b>Тема 5.5 Контрольные нормативы по силовой подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по силовой подготовке	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено

	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме «Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки»	2
<b>Раздел 6 Кроссовая подготовка</b>		<b>20</b>
<b>Тема 6.1 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Техника дыхания, распределения сил на дистанции 2. Бег: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м 3. Равномерный бег 1000м 4. Бег: юноши – 2000м, девушки - 1000м без учета времени	8
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания 2. Нормативы по ОФП	4
	<b>Тема 6.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м, 3000м, зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время. 2. Зачетные задания	4
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Оздоровительный бег	2
<b>Тема 6.3 Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП 2. Зачетные задания	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	1
<b>Всего:</b>		<b>257</b>

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

В результате изучения учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими результатами:

##### **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;
- 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;
- формирование навыков участия в 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, двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоение предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК).

Освоение содержания учебного предмета ОУП.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 09.02.07 Информационные системы и программирование)
<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</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;</p> <p>ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;</p>



<p>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><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</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;</p> <p>ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;</p> <p>ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей);</p>

<p>требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	
<p><b>Предметные:</b>  <b>УУД 20</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  <b>УУД 21</b> 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;  <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;  <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 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;  ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;</p>

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы предмета требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, оборудованные раздевалки, душевые.

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

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

#### **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

#### **Информационное обеспечение обучения**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>

2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>

3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>

4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)

5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/)

6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>

7. Информационный портал. (Режим доступа): URL:  
<http://www.fizkultura-vsem.ru/>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL:  
<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

### **Основные источники**

#### Для преподавателей

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Уч. пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

#### Для студентов

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **Дополнительная литература**

#### Для преподавателей

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017 - 160с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.

#### Для студентов

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

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

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– технику выполнения физических упражнениями разной функциональной направленности;</li> <li>– методику развития основных физических качеств и двигательных способностей;</li> <li>– правила, технические приемы и тактические действия базовых видов спорта;</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>«Отлично» «Зачет»</p> <p>- теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет»</p> <p>- теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– подготовке рефератов, докладов, сообщений</li> <li>– сдаче зачета/дифференцированного зачета</li> </ul>
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li> </ul>	<p>«Отлично» «Зачет»</p> <p>- умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены,</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> </ul>

<p>отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, зачетные задания и нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>	<p>качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– участия в соревнованиях</li> <li>– сдаче контрольных нормативов</li> <li>– сдаче зачета/дифференцированного зачета</li> </ul>
---	--	--

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды компетенций, формированию которых способствует учебное занятие
1.	Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности	4	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 1-7
2.	Тема 1.5 Развитие быстроты, техника прыжков в длину с разбега	2	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 1-7
3.	Тема 1.8 Эстафетный бег	6	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 1-7
4.	Тема 2.6 Игры по настольному теннису в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 1-7
5.	Тема 4.1 Основы здорового образа жизни	4	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 1-7
6.	Тема 4.3 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания	2	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 1-7
7.	Тема 4.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания	1	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 1-7
8.	Тема 4.11 Игры по волейболу в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 1-7
9.	Тема 5.4 Силовая подготовка	2	Выполнение заданий по методу круговой тренировки	ОК 1-7