

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 26.05.2022 № 125

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Сызрань, 2022

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Протокол заседания цикловой  
комиссии

от 23.05.2022 № 9

Председатель ЦК Ситникова Е.В.

**СОГЛАСОВАНО**

Методистом Мустафиной Е.В.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП по  
специальности 15.02.08 Технология  
машиностроения

от 24.05.2022

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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «18» апреля 2014 г. № 350,
- 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (утв. Министерством просвещения РФ от 14 апреля 2021 года)
- примерной программы учебного предмета 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	11
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	30
6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	34

## 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 специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) 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 специальности 15.02.08 Технология машиностроения отводится 176 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 специальности технического профиля, профильной составляющей являются разделы: легкая атлетика, настольный

теннис, баскетбол, лыжная подготовка, волейбол, плавание, 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 зачета /дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

Промежуточная аттестация в виде зачета /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 (ППССЗ).

## **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>24</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Тема 1.1 Введение. Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП)	3	1	1	1
Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП	3	1		2
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	3	1	1	1
Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину с разбега	3	1	1	1
Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту	3	1	1	1
Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции	3	1		2
Тема 1.7 Эстафетный бег	3	1		2
Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования	3	1		2
<b>Раздел 2 Настольный теннис</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>11</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	3	1		2
Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении	3	1		2
Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения	3	1		2
Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры	3	1		2
Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования	3	1	1	1
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе	6	2		4
Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игры по	3	1		2

упрощенным правилам				
Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения	3	1		2
Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке	3	1		2
Тема 3.5 Самоконтроль, тактические действия в защите	3	1	1	1
Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении	3	1		2
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра	3	1		2
Тема 3.8 Развитие силы, двусторонняя игра	3	1		2
Тема 3.9 Игры по баскетболу в условиях соревнования	3	1	1	1
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Тема 4.1 Лыжная подготовка, зачет	5	2	1	2
<b>Раздел 5 Волейбол</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе	6	2		4
Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания	3	1		2
Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения	6	2		4
Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам	3	1		2
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	3	1		2
Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости	6	2		4
Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации	6	2		4
Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра	3	1		2
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра	6	2		4
Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования	3	1	1	1
<b>Раздел 6 Плавание</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Тема 6.1 Плавание	3	1	1	1
<b>Раздел 7 Гимнастика</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>19</b>
Тема 7.1 Техника упражнений на развитие гибкости	3	1		2
Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости	3	1		2
Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации	6	2		4
Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы	3	1		2

Тема 7.5 Силовая подготовка	3	1		2
Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке	3	1		2
Тема 7.7 Формирование навыка правильной осанки	3	1	1	1
Тема 7.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	3	1	1	1
Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики	3	1	1	1
Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике	3	1		2
<b>Раздел 8 Кроссовая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования	3	1		2
Тема 8.2 Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра	6	2	2	2
Тема 8.3 Бег на длинные дистанции	3	1		2
Тема 8.4 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м	3	1		2
Тема 8.5 Дифференцированный зачет	3	1		2
<b>Всего</b>	<b>176</b>	<b>59</b>	<b>15</b>	<b>102</b>

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

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>24</b>
<b>Тема 1.1 Введение. Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Организация физической культуры в Колледже, специфика и социальная значимость физической культуры, инструктаж по технике безопасности	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности бега и прыжков. 2. Нормативы по ОФП	1
	<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. 2. Комплекс упражнений на силу. 3. Беговые задания	1
<b>Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, нормативы ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Нормативы по ОФП	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	1
<b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Разновидности бега. 2. Повторный бег на отрезках 2x100м. 3. Прыжки с заданием	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	1
<b>Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника прыжков в длину с разбега	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег за лидером 2х60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	1
<b>Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника прыжков в высоту	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег 100м на время	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	1
<b>Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время 2. Повторный бег 400м, 800м	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка сообщения по теме «Легкая атлетика»	1
<b>Тема 1.7 Эстафетный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила эстафетного бега, прием, передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 2. Эстафеты 4х100м, 4х200м	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1

	1. Беговые задания	
<b>Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила эстафетного бега. 2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4x400м	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Поиск информации и ознакомление с правилами по настольному теннису. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	1
<b>Раздел 2 Настольный теннис</b>		<b>18</b>
<b>Тема 2.1 Правила проведения игр по настольному теннису, участие в играх</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и ведения счета. 3. Установка оборудования. 4. 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>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Поддача, прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 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. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	1

<b>Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	2
	<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	1
<b>Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Повторить правила игры и судейства в н/теннисе, систему проведения соревнований. 2. Нормативы по ОФП	1
<b>Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	2
	<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»	1
<b>Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Вопросы по теме «Настольный теннис»	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 2. Судейство игр и ведение счета	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания, прыжковые упражнения.	1

	2. Задания с мячом	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>30</b>
<b>Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе</b>	<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. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о способах передвижения и владения мячом в баскетболе. 2. Передвижения и задания с мячом	2
<b>Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игры по упрощенным правилам</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Игровые задания 3. Стритбол. 4. Игра на 2 кольца без ведения	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке	1
<b>Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка. 2. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. 3. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке	1

<b>Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке 2. Игры по упрощенным правилам	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка сообщения по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена»	1
<b>Тема 3.5 Самоконтроль, тактические действия в защите</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Самоконтроль, методы, показатели и критерии оценки, факторы регуляции нагрузки	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе	1
<b>Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Индивидуальные действия в нападении. 2. Командные действия в нападении. 3. Двусторонняя игра	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Нормативы по ОФП	1
<b>Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1

	1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе	
<b>Тема 3.8 Развитие силы, двусторонняя игра</b>	<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 3.9 Игры по баскетболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Вопросы по теме «Баскетбол»	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка»	1
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>5</b>
<b>Тема 4.1 Лыжная подготовка, зачет</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника лыжных ходов, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Линейные эстафеты, игровые задания. 2. Зачет	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ответить на вопросы по теме «Лыжная подготовка». 2. Лыжные прогулки, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам	2
<b>Раздел 5 Волейбол</b>		<b>45</b>
<b>Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности.	4

	2. Правила игры по волейболу. 3. Беговые, прыжковые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча	
	<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	2
<b>Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания</b>	<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. Нормативы по специальной подготовке	1
<b>Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения</b>	<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	4
	<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	2
<b>Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам</b>	<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. Нормативы по специальной подготовке	1
<b>Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке	2
	<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	1
<b>Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Прием, передача мяча, блокировка, 3. Игровые задания. 4. Взаимодействие игроков 1ой линии.	4
	<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	2
<b>Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации</b>	<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	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 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП.	2

	2. Двусторонняя игра, судейство	
	<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	1
<b>Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	4
	<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».	2
<b>Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Вопросы по теме «Волейбол»	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Организовать и провести соревнование по волейболу, судейство игр и ведение счета	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка сообщения по теме: «Плавание»	1
<b>Раздел 6 Плавание</b>		<b>3</b>
<b>Тема 6.1 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Способы плавания, техника безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Линейные эстафеты, игровые задания	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Посещение бассейна	1

<b>Раздел 7 Гимнастика</b>		<b>33</b>
<b>Тема 7.1 Техника упражнений на развитие гибкости</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Подбор и выполнение упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость	1
<b>Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Норматив на развитие гибкости	2
	<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	1
<b>Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Норматив на развитие координации. 3. Комплексы упражнений с предметами. 4. 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. Акробатическое соединение из 4 элементов	2
<b>Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Подбор упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на развитие силы	2
	<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 мышц рук, ног и туловища.	1

	2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непредельных усилий	
<b>Тема 7.5 Силовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Круговая тренировка 2. Силовые упражнения в парах	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Нормативы по силовой подготовке	1
<b>Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по силовой подготовке	2
	<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»	1
<b>Тема 7.7 Формирование навыка правильной осанки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы упражнений на осанку и коррекцию зрения	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс (10 упражнений на осанку, 5 упражнений на коррекцию зрения)	1
<b>Тема 7.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правила подбора, составление комплексов утренней, релаксационной гимнастики	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1

	1.Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс утренней и релаксационной гимнастики	
<b>Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правила подбора, составление комплексов вводной и производственной гимнастики	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы вводной и производственной гимнастики	1
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Подобрать и разучить упражнения для комплексов утренней, релаксационной и производственной гимнастики: комплекс утренней гимнастики (10 упражнений), комплекс релаксационной гимнастики (3 упражнения: стоя, сидя, лежа), комплекс производственной гимнастики (6-8 упражнений с учетом профессии)	1
<b>Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Составить и выполнить комплексы: утренней, релаксационной, производственной гимнастики	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Беговые задания	1
<b>Раздел 8 Кроссовая подготовка</b>		<b>18</b>
<b>Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Техника эстафетного бега, организация эстафеты 2. Эстафета 4x400м	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка сообщения по теме «Техника метания гранаты и толкания ядра»	1
<b>Тема 8.2 Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника метания гранаты, толкания ядра	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом:	2

	девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м. 2. Бег: юн.3000м, дев.2000м без учета времени	
	<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	2
<b>Тема 8.3 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС, равномерный бег 2. Бег: юн. 3000м, дев.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>Тема 8.4 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания 2. Нормативы по ОФП	1
<b>Тема 8.5 Дифференцированный зачет</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке 2. Зачетные задания	2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ответить на вопросы по теме «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры»	1
<b>Всего:</b>		<b>176</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 физкультурной деятельности;</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</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 требований эргономики, техники 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. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий</p>

<p>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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.  ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.  ОК 9. Быть готовым к смене технологий 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: Учебное 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. - 320
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. - 160 с.
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 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» - 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» - 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</li> </ul>	<p>«Отлично» «Зачет» - умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> </ul>

<p>образа жизни, активного 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>выполнены, 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 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, в высоту	2	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 3,6,7,9
2.	Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 2-4,6,7
3.	Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 2-4,6,7
4.	Тема 3.9 Игры по баскетболу в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 2-4,6,7
5.	Тема 4.1 Лыжная подготовка	2	Беседы с использованием интернет ресурсов, соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 2-7, 8
6.	Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания	2	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 3,6,7,9
7.	Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 2-4,6,7
8.	Тема 6.1 Плавание	2	Беседы с использованием интернет ресурсов, соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 2-7, 8

9.	Тема 7.5 Силовая подготовка	2	Выполнение заданий по методу круговой тренировки	ОК 2,3,6,7
10.	Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике	2	Деловая игра	ОК 2-7, 8