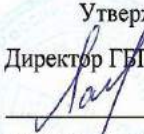


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЕРМОЛИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КО «ЕТ»)**

Рассмотрено:
на заседании методической комиссии
Протокол №1 от «30» августа 2022 г.

Утверждено:
Директор ГБПОУ КО «ЕТ»

К.Н.Лаптева
Приказ № 45/1 от « 01» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по профессии
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Ермолино, 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (Зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1581 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 №44800), с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и рабочей программы воспитания по образовательной программе среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «ЕТ»

Разработчик: Полякова Н.В. - преподаватель
Гисцева Е.И. – зам директора по УПР

Рассмотрена на Методическом собрании ГБПОУ КО «ЕТ»
Протокол заседания № 1 от « 30 » августа 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи учебного предмета	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	5
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2.1. Личностные результаты освоения учебного предмета	5
2.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета	5
2.3. Предметные результаты освоения учебного предмета	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности	7
3.2. Тематический план и содержание учебного предмета, в том числе с учётом рабочей программы воспитания	7
3.3. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	16
4.2. Информационное обеспечение обучения	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06. Физическая культура реализуется в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей., утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1581 и с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательный учебный предмет ОУП.06 Физическая культура является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В соответствии с учебным планом предмет изучается в рамках общеобразовательного цикла и входит в перечень базовых учебных дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебного предмета

Изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

всего часов - * часов, в том числе:

общий объём учебной нагрузки обучающегося -171 час, в том числе:

- работа обучающегося во взаимодействии с преподавателем – 171 час;
- самостоятельная работа обучающегося – 0 часов;

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

2.1. Личностные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих личностных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

ЛР1. осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР2. проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

2.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих метапредметных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

МР 1. способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 4. 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;

МР 5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

2.3. Предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУД.06 Физическая культура направлена на достижение обучающимися следующих предметных результатов освоения предмета в соответствии с ФГОС СОО:

ПР 1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 ПР 5. 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).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Объем часов
Объем программы учебного предмета	171
<i>в том числе:</i>	
в форме практической подготовки	171
Работа обучающегося во взаимодействии с преподавателем	171
<i>в том числе:</i>	
лекции	6
практические занятия	165
лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
консультации	Учебным планом не предусмотрено
Самостоятельная работа	Учебным планом не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

3.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Планируемые результаты
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические занятия			
Тема 1.1. Теоретические сведения	Содержание учебного материала	6	ЛР 1 ЛР 2 МР 1 МР 3 МР 6 ПР 2
	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Физическая культура в структуре профессионального образования. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами		

	<p>физического воспитания.</p> <p>5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>7. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при определенном заболевании (диагнозе);</p> <p>9. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p><i>Тематические беседы по воспитательной работе: 3 сентября - День окончания Второй мировой войны; Спортсмены в годы ВОВ.</i></p>		
Раздел 2. Легкая атлетика		58	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия	3	<p>ЛР 1</p> <p>ЛР 2</p> <p>МР 1</p> <p>МР 2</p> <p>МР 4</p> <p>МР 5</p> <p>ПР 3</p>
	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Развитие и совершенствование скоростных, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, координации движений. <i>Тематическая беседа по воспитательной работе: «Здоровый образ жизни – основа профессионального роста»</i></p> <p><i>Спортивное мероприятие: «День Здоровья»</i></p>		
Тема 2.2. Челночный бег.	Практические занятия	1	
	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт разбег, финиширование). Овладение и совершенствование техники челночного бега (3x10 м). Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.</p>		
Тема 2.3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м	Практические занятия	7	
	<p>Совершенствование техники эстафетного бега (бег по виражу, передача эстафетной палочки, разбег, финиш). Выполнение ОРУ на месте. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.</p> <p><i>Тематическая беседа по воспитательной работе: «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления»</i></p> <p><i>Спортивное мероприятие: Спортивная эстафета, посвященная Дню Победы</i></p>		
Тема 2.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия	7	
	<p>Совершенствование техники бега на средние</p>		

	<p>дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</p> <p><u>Спортивное мероприятие, посвященное Всероссийскому дню призвания «Служу Отечеству!»</u></p>		
Тема 2.5. Прыжки в длину с разбега.	<p>Практические занятия</p> <p>Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p><u>Тематическая беседа по воспитательной работе: «Лучшие легкоатлеты СССР и РФ»</u></p>	9	
Тема 2.6. Кроссовая подготовка. Кросс.	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники бега и комплекса специальных упражнений. Развитие общей выносливости. Совершенствовать технику бега на дистанции 3-5 км.</p> <p><u>Спортивное мероприятие: Кросс</u></p>	12	
Тема 2.7. Метание гранаты. Толкание ядра.	<p>Практические занятия</p> <p>Повышение уровня ОФП. Выполнение ОРУ в движении. Бег отрезков различной длины. Обучение и совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники финального усилия в метании. Метание гранаты. Толкание ядра. <u>Тематическая беседа по воспитательной работе: «История Олимпийских игр».</u></p>	8	
Тема 2.8. Бег с препятствиями	<p>Практические занятия</p> <p>Развитие и совершенствование основных физических качеств. Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование техники бега и комплекса специальных упражнений. Бег с препятствиями отрезков различной длины.</p>	6	
Тема 2.9. Тройной прыжок	<p>Практические занятия</p> <p>Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств. Комплекс специальных упражнений. Совершенствование техники тройного прыжка.</p>	2	
Тема 2.10. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег (100 м, 200 м, 400 м, 1000 м) на время; прыжок в длину с разбега; метание гранаты на дальность; толкание ядра: челночный бег; кросс 3000 м на время.</p> <p><u>Тематическая беседа по воспитательной работе: История ГТО</u></p>	3	
Раздел 3. Спортивные игры		66	ЛР 1

<p>Тема 3.1. Волейбол.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Техника и тактика игры. Правила судейства. Развитие и совершенствование технических и тактических возможностей волейболиста. Развитие двигательных качеств. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Стойки и перемещения волейболиста. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передачи. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками в парах сверху. Обучение технике передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Выполнение приема-передачи одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Обучение технике атакующего удара с переводом. Закрепление техники приема мяча сверху и снизу с падением. Обучение технике и тактике блокирования. Применение изученной техники и тактики в учебно-тренировочной игре. Совершенствование технических и тактических приемов в двухсторонней игре. Совершенствование навыков судейства.</p> <p><i>Спортивное мероприятие: Турнир по волейболу.</i></p> <p><i>Тематическая беседа по воспитательной работе: «Лучшие спортсмены-волейболисты РФ и мира»</i></p>	<p>40</p>	<p>ЛР 2 МР 1 МР 2 МР 4 МР 5 МР 6 ПР 1 ПР 2 ПР 3 ПР 4 ПР 5</p>
<p>Тема 3.2. Баскетбол.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Техника и тактика игры в баскетбол. Правила игры. Техника безопасности при игре в баскетбол. Развитие логического мышления в баскетболе. Развитие двигательных качеств. Выполнение комплекса упражнений ОРУ. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты, координации. Стойки и перемещения баскетболиста. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи, ловли и броски мяча с места. Закрепление техники ведения мяча в движении и броска в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. Совершенствование</p>	<p>12</p>	

	<p>техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольного норматива: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических и тактических действий в учебно-тренировочной игре, двухсторонней игре. Судейство.</p> <p><i>Спортивное мероприятие: Соревнования по баскетболу. Тематическая беседа по воспитательной работе: «Лучшие спортсмены- баскетболисты РФ и мира».</i></p>		
<p>Тема 3.3. Бадминтон</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Правила игры. Техника и тактика игры. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основные стойки и перемещения в них Способы перемещения. Поддача. Виды подачи. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Далёкий удар с замаха сверху. Удары справа и слева. Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары. Закрепление техники далекого и нападающего удара над головой справа. Совершенствование игровых действий. Судейство. Учебная игра с заданиями. Двухсторонняя игра.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 3.4. Настольный теннис.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре. Совершенствованию подач, срезок, накатов. Техника и тактика игры. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Изучение техники выполнения «подставка» слева. Изучение техники выполнения «подставка» справа. Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Применение элемента «подрезка» в игре. Изучение технического приёма «свеча». Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Изучение элемента «топ-спин» справа, слева. Поддача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Совершенствование подач различной длины, направлений. Удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой. Поддача справа и</p>	<p>6</p>	

	<p>слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат». Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Парные игры с различными партнерами и противниками. Судейство. Учебная игра с заданиями для совершенствования учебных элементов. Двухсторонняя игра.</p> <p><i>Спортивное мероприятие: Турнир по настольному теннису</i></p>		
<p>Тема 3.5. Мини-футбол</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний по футболу. Правила игры. Техника и тактика игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. удары по мячу в ворота. Судейство. Учебная игра с заданиями. Совершенствование техники владения футбольным мячом. Двухсторонняя игра.</p> <p><i>Спортивное мероприятие: Турнир по мини-футболу.</i></p>	<p>8</p>	
<p>Раздел 4. Гимнастика</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Развитие координационных способностей. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение ОРУ с набивными мячами в парах. Выполнение ОРУ для развития силы. Ритмическая гимнастика. Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Выполнение строевых упражнений в движении и на месте. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Техника выполнения кувырков вперед, назад, через препятствие, стойки на руках.</p>	<p>27</p>	<p>ЛР 1 ЛР 2 МР 1 МР 2 МР 3 МР 4 МР 6 ПР 1 ПР 2 ПР 3 ПР 4</p>

	<p>Техника выполнения опорного прыжка через козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Работа на гимнастических снарядах. Упражнения на брусьях (отжимание, уголок). Упражнения на гимнастической стенке на пресс. Упражнения на турнике (подтягивание, переворот в упор силой, оборот вперед верхом). Техника лазания по канату с помощью ног и без. Лазание по канату на время. Силовая тренировка. Выполнение упражнений с гантелями, штангой, набивными мячами, гирей. Использование современных методик дыхательной гимнастики. Сдача контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту; отжимание от пола; прыжки через скакалку за 1 минуту; подтягивание на турнике; лазание по канату на время; прыжок через козла.</p> <p><u>Тематическая беседа по воспитательной работе: «Гимнасты СССР и их победы». Спортивные мероприятия: Спортивный конкурс «А ну-ка, девушки!»; спортивный конкурс «А ну-ка, парни!»</u></p>		
<p>Раздел 5. Лыжная подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Развитие и воспитание выносливости. ОРУ на лыжах. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Техника выполнения одновременно одношажного хода, двухшажного хода. Изучение способов перехода с одновременных на попеременные. Техника преодоления спусков и подъемов. Техника конькового хода. Выполнение техники одновременного односложного конькового хода, одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности с использованием спусков и подъемов. Сдача контрольных нормативов. Прохождение дистанции 5 км разными способами.</p> <p><u>Спортивные мероприятия: «Веселые старты»; Соревнования по лыжным гонкам.</u></p>	<p>12</p>	<p>ЛР 1 ЛР 2 МР 1 МР 2 МР 3 МР 4 МР 5 МР 6 ПР 1 ПР 2 ПР 3 ПР 4 ПР 5</p>
<p>Дифференцированный зачет</p>		<p>2</p>	
	<p>ВСЕГО:</p>	<p>171</p>	

3.3. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период каникул.
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий.
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ	
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x 100 м, 4 x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега, метание гранаты
Лыжная	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных

подготовка	лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции 3-5 км.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением)
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура реализуется в учебном кабинете «Физическая культура», спортивном зале, открытой спортивной площадке, тренажерном зале», минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,

секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Тренажерный зал с тренажерами;

Лыжная база с лыжехранилищем;

- Комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.
- Оборудованное рабочее место преподавателя (стол, кресло, аптечка)
- Шкафы-стеллажи для размещения учебно-наглядных пособий и документации.
- Раздевалки для обучающихся.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий (из федерального перечня), Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

Учебник «Физическая культура для студентов среднего профессионального образования». Решетников А.В., Кислицин Ю.Л. Москва изд. центр «Академия», 2019

Дополнительные источники:

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, самостоятельных работ, выполнения обучающимися индивидуальных заданий (защиты рефератов или презентаций), проведения промежуточной аттестации. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета осуществляются в соответствии с фондами оценочных средств для текущего контроля и фондами оценочных средств для промежуточной аттестации по данному предмету.

Код результатов	Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Проверяемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>Личностные:</i>				
ЛР 1	осознающий себя и гражданином защитником великой страны;	ЗНАТЬ: о роли физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; технологии современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащении индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;	-	-
ЛР 2	проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность	ЗНАТЬ: принципы честности, порядочности, о студенческом территориальном самоуправлении		

	<p>принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;</p>			
Метапредметные:				
MP 1	<p>способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>ЗНАТЬ: как построить и реализовать жизненные планы во временной перспективе УМЕТЬ: самостоятельно реализовываться, управлять временем, контролировать и корректировать деятельность на основе предварительного планирования, умение использовать ресурсные возможности для достижения целей</p>	Практическая работа	Дифференцированный зачет
MP 2	<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ЗНАТЬ: специальные средства и методы двигательной активности УМЕТЬ: сотрудничать с преподавателями и сверстниками</p>	Практическая работа	Дифференцированный зачет
MP 3	<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области</p>	<p>ЗНАТЬ: анатомию, физиологию, психологию (возрастную и спортивную), экологию, ОБЖ УМЕТЬ: применять знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических</p>	Практическая работа	Дифференцированный зачет

	анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;		
MP 4	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;	ЗНАТЬ: о самостоятельной информационно-познавательной деятельности УМЕТЬ: критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Практическая работа	Дифференцированный зачет
MP 5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	ЗНАТЬ: о профессиональной подготовке к изучаемой профессии УМЕТЬ: участвовать в различных видах соревновательной деятельности	Практическая работа	Дифференцированный зачет
MP 6	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	ЗНАТЬ: средства информационных и коммуникационных технологий УМЕТЬ: решать когнитивные, коммуникативные и организационные задачи с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Практическая работа	Дифференцированный зачет

Предметные:

ПР 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	ЗНАТЬ: о роли и значении физической культурой в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; УМЕТЬ: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Практическая работа	Дифференцированный зачет
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ЗНАТЬ: о системе профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; УМЕТЬ: применять комплексы упражнений для укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практическая работа	Дифференцированный зачет
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ЗНАТЬ: способы самоконтроля УМЕТЬ: владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Практическая работа	Дифференцированный зачет
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	ЗНАТЬ: о роли профилактики переутомления для высокой работоспособности; УМЕТЬ: выполнять упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	Практическая работа	Дифференцированный зачет

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		
ПР 5	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).	ЗНАТЬ: технические и тактические приемы в базовых видах спорта; УМЕТЬ: активно участвовать в игровой и соревновательной деятельности учебного заведения; выполнять нормативы комплекса ГТО.	Практическая работа	Дифференцированный зачет