

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЕРМОЛИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
ГБПОУ КО «ЕТ»**

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

по специальности  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей

**Ермолино, 2020 г.**

Рассмотрена на заседании МК


Протокол № от «08» 08 2020 г.

Председатель методической комиссии

 Булатова Н. А.

Составлена в соответствии с  
требованиями ФГОС СОО

Зам. директора по УПР

 Н. В. Полякова

Рабочая программа учебного предмета физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями для следующих специальностей: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области «Ермолинский техникум»

Разработчик: Кудряшов Б.П. – преподаватель ГБПОУ КО «ЕТ».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного учебного предмета
- 2.Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета
- 3.Условия реализации рабочей программы общеобразовательного учебного предмета
- 4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью ППССЗ и предназначена для реализации среднего общего образования в пределах ППССЗ по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); Примерной программой по предмету «Физическая культура» автора Бишаевой А.А., одобренной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») с учетом технологического профиля получаемого профессионального образования.

## **1.2. Место учебной программы в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу предметов. Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура относится к обязательной части ППССЗ.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета**

Содержание программы 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.

Освоение содержания учебной программы ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

- **личностных:**
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию
- вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной 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;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*В результате освоения учебной учебного предмета обучающийся*

*должен уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма **знать:**
  - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
  - основы здорового образа жизни;
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебного предмета , в том числе:** объем образовательной программы – 117 час.

объем образовательной программы во взаимодействии с преподавателем – 117 час.

Допускается реализация рабочей программы как в очной, так и в дистанционных формах. В условиях реализации программы с применением дистанционных технологий не меняется содержание программы, возможна корректировка графика прохождения материала и технологии его преподавания.

**1.5. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной предметове**

Незначительная корректировка часов по разделам программы в соответствии с утвержденным учебным планом.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
Объем образовательной программы	<b>117</b>
Объем образовательной нагрузки во взаимодействии преподавателем	117
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	109
<i>Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной учебногo предмета ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>8</b>	
<i>Введение</i>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО</i> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебногo предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	<b>8</b>	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	3
		1	



<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>1</p>	
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервноэмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, отренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>2</p>	
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при</p>	<p>2</p>	

	<p>занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>		
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>109</b>	
Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</li> <li>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</li> </ol> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	10	3

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ			
Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
Кроссовая подготовка	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		3
	<b>Практические занятия:</b> Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Высокий, средний, низкий старты. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность и в цель.	14	
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b> Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 800 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м; прыжок в высоту, прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.	6	
ОФП (Общая физическая подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Обучение комплекса упражнений атлетической гимнастики, Нарушение осанки, плоскостопие, ожирение нормирование физических нагрузок. Рывок классический, в полуприседе (простой хват) в виса выше колен, с виса ниже колен или полуприсед. Толчок классический, на грудь в сед плюс приседание, плюс толчок. Приседание со штангой на плечах. Жим лежа, сидя, рывковым хватом. Наклоны: становые рывковым хватом со		

	штангой на плечах		
	<b>Практические занятия:</b> Упражнение с партнером, на силу, на все мышцы рук, защита от атаки через «вверх», упражнение на эспандере, отработка	6	
	защиты от атаки низ, «крыком», защита от атаки через середину. Упражнения с предметами, палочкой, на выносливость на все группы мышц		3
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b> 1.Краткое сведение о строении и функции человека. 2.Сообщение о влиянии физических упражнений на организм человека.. 3.Предоставить сообщение упражнений на укрепление мышц. 4.Составление сообщения правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике 5. Сообщения о значимости физических упражнений в жизни студента.	2	
<b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	

	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, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		3
	<b>Практические занятия:</b> кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, прыжки через короткую и длинную скакалку, упражнения на тренажерах и снарядах, общеразвивающие упражнения, упражнения комплекса аэробика, степ - аэробика.	8	
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b> выполнение упражнений аэробики. выполнение упражнений степ - аэробики. тестирование.	4	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ПО ВЫБОРУ)</b>		<b>69</b>	
Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	

	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		3
	<b>Практические занятия:</b> исходное положение волейболиста, (стойки), перемещения, передача, подача, атакующий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	16	

	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b> прием мяча двумя руками сверху-20 раз; прием мяча двумя руками снизу - 20 раз; Передача мяча в парах через сетку 40 раз; выполнение подачи из 10 попыток 7 раз; игра в команде; правила игры. Тестирование.	4	
<b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	3
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b> исходное положение баскетболиста, (стойки), перемещения, передача, подача, атакующий прием в наступлении, прием мяча и нападающее движение, прием мяча от щита, наступление и атака, перехват мяча от соперника. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в баскетбол. Игра - соревнование.	8	
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b> Правила соревнований. Тестирование.	4	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	
<b>Футбол</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		3
	<b>Практические занятия:</b> исходное положение футболиста, перемещения, передача, атакующий прием в наступлении, прием мяча и нападающее движение, прием мяча от соперника, наступление и атака, перехват мяча от соперника. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в футбол. Игра-соревнование.	13	
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b> учебная игра, участие в соревнованиях	4	
	<b>ВИДЫ СПОРТА (ПО ВЫБОРУ)</b>		
<b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	

<b>(Общая физическая подготовка)</b>	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Обучение комплекса упражнений атлетической гимнастики, Нарушение осанки, плоскостопие, ожирение нормирование физических нагрузок. Рывок классический, в полуприседе (простой хват), в вися выше колен, с вися ниже колен или полуприсед. Толчок классический, на грудь в сед плюс приседание, плюс толчок. Приседание со штангой на плечах. Жим, лежа, сидя, рывковым хватом. Наклоны: становые рывковым хватом со штангой на плечах</p>		3
	<p><b>Практические занятия:</b> Упражнение с партнером, на силу, на все мышцы рук, защита от атаки через «вверх», упражнение на эспандере, отработка защиты от атаки низ, «криком», защита от атаки через середину. Упражнения с предметами, палочкой, на выносливость на все группы мышц</p> <p><b>Контрольно-оценочные занятия:</b></p> <p>1. Краткое сведение о строении и функции человека.</p>	8	
	<p>2. Сообщение о влиянии физических упражнений на организм человека.</p> <p>3. Предоставить сообщение упражнений на укрепление мышц.</p> <p>4. Составление сообщения правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике.</p> <p>5. Сообщения о значимости физических упражнений в жизни обучающегося.</p>	2	
<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>	10	3
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике, волейболу, баскетболу и настольному теннису; тренажерный зал с комплексом тренажеров для проведения занятий по атлетической гимнастике; оборудование и технологическое оснащение рабочих мест.

#### **СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ:**

Спортивные мячи для всех видов спорта; спортивные маты гимнастические; маты для прыжков в высоту; спортивный козел, мостики гимнастические; брусья гимнастические; спортивные тренажеры для всех групп мышц; гимнастические скамейки; волейбольные пристенные стойки; баскетбольные кольца; тренажеры для силовых мышц; тренажеры для пресса; силовая скамья; шведские стенки; перекладины; мячи по всем видам спортивных игр; мячи для метания; столы и оборудование для настольного тенниса; скакалки; гимнастические палки.

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:**

Музыкальный центр; компьютер; фотоаппарат.

#### **НАГЛЯДНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:**

Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа; информационный киоск колледжа; компьютер (Интернет в зале библиотеки).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения Основные источники (печатные издания):**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017.

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник /Под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - М., 2011.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.

#### **Для преподавателей**

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 № 148ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

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

Приказ Министерства образования и наука 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»»

Приказ Минобрнауки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413» 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». Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з) **Дополнительные источники (печатные издания):**

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие /Под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2013.

#### **Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП2009)

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

**Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета** осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого обучающегося.

Результаты обучения (предметные результаты)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>Уровень самостоятельности выполнения заданий</p>	<p><i>Текущий контроль:</i>                      Комплексное тестирование физического состояния обучающихся, включающее в себя определение скоростных качеств, уровня развития выносливости, силы и координационных способностей.                      Оценка соблюдения гигиенических требований, предъявляемых к занятиям физическими упражнениями.                      Контроль и оценка соответствия эстетического вида обучающегося общепринятым нормам колледжа. Подготовка докладов, сообщений.</p> <p><i>Промежуточная аттестация:</i>                      2 семестр – дифференцированный зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

<p align="center"><b>Результаты обучения (личностные, метапредметные)</b></p>	<p align="center"><b>Основные показатели оценки результата</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>• <b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию</li> <li>- вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,</li> </ul>	<p align="center">Уровень самостоятельности выполнения заданий</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - 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, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

<p>- 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;</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--