

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»  
от «30» мая 2024 г. № 268-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

44.02.01 Дошкольное образование

*профиль обучения:* гуманитарный

г. Сызрань, 2024 г.

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ\***

Предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательный, общий гуманитарный  
и социально-экономический, математический  
и общий естественнонаучный циклы

Председатель Л.В. Адамова  
«24» мая 2024 г. №9

**Составители:** А.А. Машин, Н.А. Ульянов, преподаватели ОУП. 12 Физическая культура ГБПОУ  
«ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** Л.В. Адамова, методист социально – педагогического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предназначена для специальностей среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование. Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»). Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и уточнениями к Рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования, одобренными научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>20</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ</b>	<b>27</b>
<b>6. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>28</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общего учебного предмета «Физическая культура» (общеобразовательный блок) предназначена для формирования физической культуры личности, потребности в занятиях физической культурой, развития физических качеств в ГБПОУ «ГК г. Сызрани» в рамках реализации образовательной программы среднего общего образования для подготовки студентов по специальности (специальностям), 44.02.01 Дошкольное образование

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий учебный предмет «Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному блоку учебных предметов по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования гуманитарного профиля.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения:

Рабочая программа ориентирована 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 учебного предмета «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 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;

**• 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 процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):*

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	78/78*
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78/16*
в том числе:	
семинарские занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	76/10*
контрольные работы	0/62*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	

Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета

\*Количество часов по заочной форме обучения

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	
Тема 1. Введение.	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	1
	2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. 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.	1	1
	2. 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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	1



		Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	2.	Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	1
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<i>Содержание учебного материала</i>		2	
	1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	2
	2.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	2
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1.	<i>Практическое занятие:</i> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.	2	1
	2.	<i>Практическое занятие:</i> Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	1	1
	3.	<i>Практическое занятие:</i> Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2
5. Физическая культура в				

профессиональной деятельности специалиста	1.	<i>Практическое занятие:</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
	2.	<i>Практическое занятие:</i> Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1
Учебно-методическая работа	1.	<i>Практическое занятие:</i> Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся:  1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	2

	8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). 9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1. <i>Практическое занятие:</i> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2
	2. <i>Практическое занятие:</i> Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.	2	2
	3. <i>Практическое занятие:</i> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2
	4. <i>Практическое занятие:</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	5. <i>Практическое занятие:</i> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	2
	6. <i>Практическое занятие:</i> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2
	7. <i>Практическое занятие:</i> Толкание ядра.	2	2
2. Лыжная подготовка	1. <i>Практическое занятие:</i> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2
	2. <i>Практическое занятие:</i> Преодоление подъемов и препятствий.	2	2
	3. <i>Практическое занятие:</i> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2
	4. <i>Практическое занятие:</i> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2
	5. <i>Практическое занятие:</i> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	2

	6.	<i>Практическое занятие:</i> Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	2
	7.	<i>Практическое занятие:</i> Правила соревнований.	2	2
	8.	<i>Практическое занятие:</i> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2
3. Гимнастика				
	1.	<i>Практическое занятие:</i> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	2
	2.	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	2
	3.	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения для коррекции зрения.	2	2
	4.	<i>Практическое занятие:</i> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
4. Спортивные игры				
	1.	<i>Практическое занятие:</i> <b>Волейбол</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.	5	2
	2.	<i>Практическое занятие:</i> <b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении,	5	2

		прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	3.	<i>Практическое занятие:</i> <b>Ручной мяч</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	1	2
	4.	<i>Практическое занятие:</i> <b>Футбол (для юношей)</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.	2	2
5. Плавание				
	1.	<i>Практическое занятие:</i> Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2	1
	2.	<i>Практическое занятие:</i> Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Правила плавания в открытом водоеме.	2	1
	3.	<i>Практическое занятие:</i> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	2	1

	4.	<i>Практическое занятие:</i> Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2	1
	5.	<i>Практическое занятие:</i> Самоконтроль при занятиях плаванием.	2	1
6. Виды спорта по выбору				
	1.	<i>Практическое занятие:</i> <b>Современные виды фитнеса</b> Классическая аэробика. Занятия с применением современных видов фитнес-оборудования (фитболы, стэп-платформы, TRX-петли). Пилатес. Различные виды йоги.	4	2
	2.	<i>Практическое занятие:</i> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	6	2
	3.	<i>Практическое занятие:</i> <b>Дыхательная гимнастика</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	3	2
	4.	<i>Практическое занятие:</i> <b>Спортивная аэробика</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	6	2
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>78 ч.</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация и освоение программы учебного предмета «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета с возможным доступом к сети Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по русскому языку, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, 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.

Открытый стадион широкого профиля:

- 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, брус уличный, 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.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения (из примерной программы)**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники (для студентов):**

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.

##### **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 2.07.2013 № 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 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2013 № 24480).

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., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2013.

*Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.



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

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2013.

*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.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2013.

*Евсеев Ю.И.* Физическая культура и спорт. Теория и методика физической культуры. Учебник/ -М. 2014.

**Дополнительные источники:**

1. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
2. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.
3. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
4. *Сайганова Е. Г, Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.Ru](http://www.minstm.gov.Ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Содержание обучения</b>	<b>Результаты обучения (основные виды деятельности обучающихся)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знать современное состояние физической культуры и спорта. Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знать оздоровительные системы физического воспитания. Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Тестирование Устный опрос
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Уметь демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям. Знать формы и содержание физических упражнений. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены	Устный и письменный опрос Практическая работа
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Уметь самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Уметь вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Практическая работа
3. Психологические основы учебного и производственного	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психологическим	Практическая работа Фронтальный опрос

<p>труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>возможностям, здоровью и физической подготовленности.          Уметь использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.          Уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.          Овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности</p>	
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Уметь обосновать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.          Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.          Уметь применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.          Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Уметь демонстрировать установки на психическое и физическое здоровье.          Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний.          Овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.          Уметь использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи.          Знать и уметь применять методики</p>	<p>Практическая работа</p>

	<p>активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоить методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоить техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Уметь метать гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкать ядро; сдать контрольные нормативы</p>	Практическая работа
<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Уметь преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдать на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Проходить дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>	Практическая работа

	<p>Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	
3. Гимнастика	<p>Уметь использовать 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.</p> <p>Уметь выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	Практическая работа
4. Спортивные игры	<p>Освоить основные игровые элементы.</p> <p>Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развивать личностно-коммуникативные качества.</p> <p>Совершенствовать восприятие, внимание, память, воображения, согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоить технику самоконтроля при занятиях; уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	Практическая работа
5. Плавание	<p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для</p>	Практическая работа

	<p>изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоить старты, повороты, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закреплять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знать техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоить самоконтроль при занятиях плаванием</p>	
Виды спорта по выбору	<p>Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Уметь составлять, осваивать и выполнять в группе комплекс упражнений из 26—30 движений</p>	Практическая работа
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоить технику безопасности занятий</p>	Практическая работа
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.</p> <p>Знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Уметь заполнять дневник самоконтроля</p>	Практическая работа
4. Дыхательная гимнастика	<p>Уметь составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p>	Практическая работа

	<p>Знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой.  Уметь осуществлять самоконтроль.  Участвовать в соревнованиях</p>	
5. Спортивная аэробика	<p>Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта.  Участвовать в соревнованиях.  Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).  Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдать технику безопасности</p>	Практическая работа
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта.  Участвовать в соревнованиях.  Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);  уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдать технику безопасности</p>	

<b>Виды универсальных учебных действий</b> <b>(в соответствии с ФГОС СОО)</b>	<b>Общие компетенции</b> <b>(в соответствии с ФГОС СПО)</b>
<b>Личностные</b> (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес, ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность, ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
<b>Регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество, ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
<b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития, ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
<b>Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями, ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.



**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата внесения изменения</b>	<b>Внесённые изменения</b>	<b>№ страницы</b>

**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	формируемые универсальные учебные действия
1.	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	«Выбери позицию»: предлагается проблемный вопрос, две противоположные точки зрения и три позиции: «Да» (за первое предложение), «Нет» (за второе предложение), «Не знаю, не определил собственную позицию». Студенты группы выбирают определенную позицию, формируют три группы, обговаривают правильность своей позиции. Один или несколько членов каждой группы аргументируют свою позицию, после чего происходит коллективное обсуждение проблемы и принятия правильного решения.	Метапредметные, предметные УУД
2.	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	«Микрофон»: студентам предлагается высказать свою точку зрения по поставленному вопросу или проблеме. По аудитории пускают предмет, имитирующий микрофон. Каждый, получивший такой «микрофон», обязан четко и лаконично изложить свою мысль и сделать вывод.	Личностные УУД
3.	3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических	2	«Мозговой штурм»: для решения проблемного вопроса студентам предлагается найти как можно больше путей, идей, предложений, каждое из которых фиксируется на	Метапредметные, предметные УУД

	качеств		доске или листе бумаги. После создания такого «Банка идей» проводится анализ и обговаривание.	
4.	4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	«Микрофон».	Метапредметные, предметные УУД
5.	5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	«Мозговой штурм»	Метапредметные, предметные УУД
6.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	Соревнования подгрупп, индивидуальные соревнования.	Личностные, метапредметные, предметные УУД
7.	Лыжная подготовка	16	Соревнования подгрупп, индивидуальные соревнования	Личностные, предметные УУД
8.	Спортивные игры	28	Соревнования подгрупп, индивидуальные соревнования	Личностные, предметные УУД
9.	Плавание	10	Соревнования подгрупп, индивидуальные соревнования	Личностные, предметные УУД