

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

программ подготовки специалистов среднего звена по специальностям:

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Сызрань, 2020 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных, общих гуманитарных,
социально-экономических, естественнонаучных
дисциплин
от «28» мая 2020 г. протокол № 10

Составитель: Д.В. Лисин, преподаватель ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): А.Л.Анищенко, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предназначена для специальностей среднего профессионального образования 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем. Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательного учебного предмета 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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1. Область применения программы учебного предмета	4
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	8
2.3. Содержание профильной составляющей	19
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ...	25
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ»..	26
7. ПРИЛОЖЕНИЕ 2 «СООТНОШЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС СПО К СФОРМИРОВАННОСТИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ФГОС СОО К СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ»	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета Физическая культура является частью основной частью образовательного цикла образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальностям среднего профессионального образования 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, технического профиля профессионального образования.

1.2. Место предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования Физическая культура, Экология и Основы безопасности жизнедеятельности, общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с учебным предметом Основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференциального зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

• *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).

Освоение содержания учебного предмета география обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций. (приложение 2)

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Всего - 106 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 106 часов,

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППССЗ: не предусмотрено.*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1.Объём учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Всего часов на учебную дисциплину	106
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Всего во взаимодействии с преподавателем	106
из них:	
Теоретическое обучение (без консультаций и промежуточной аттестации)	15
Лабораторные и практические занятия	90
Курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Профильное изучение общеобразовательной учебного предмета Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Общеобразовательный цикл учебного плана не предусматривает наличия самостоятельной работы в структуре учебной нагрузки.

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	2	1
	1 Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.		
	2. Социальные функции физической культуры.		
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	6 Легкая атлетика		
Лабораторная работа	Не предусмотрено		
Практическое занятие 1. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. 2. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. 3. Скоростной бег до 80 м. Финиширование. 4. Скоростной бег с 11-13 шагов разбега 5. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 6. Метание теннисного мяча на дальность 7. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м) 8. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. 9. Бег на 1500м 10. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. 11. Бег по пересеченной местности. 12. Преодоление горизонтальных препятствий.	13		

	13..Преодоление вертикальных препятствий.		
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.1. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков	Содержание учебного материала	2	2
	1. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Лабораторная работа	Не предусмотрено	
	Практическое занятие 1.Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках. 2.Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. 3.Прямой нападающий удар. 4.Нижняя прямая подача на точность по зонам 5. Прямой нападающий удар из 3-й зоны 6. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование 7. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 8. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 9.Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование. 10.Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего. 11.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Блокирование. 12.Прямой нападающий удар из 3-й зоны, групповое блокирование. 13.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	13	
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 3. Баскетбол			
	Содержание учебного материала	2	2
	Правила и приемы игры в баскетбол Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.		

	Лабораторная работа	Не предусмотрено	
	Практическое занятие 1. Ведение мяча с сопротивлением. 2. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 3. Бросок в прыжке со средней дистанции. 4. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. 5. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 6. Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. 7. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. 8. Индивидуальные действия в защите. 9. Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок. 10. Развитие скоростно-силовых качеств 11. Развитие силовой выносливости. 12. Развитие координационных способностей	12	
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 4. Упражнения общеразвивающей направленности			
Тема 4.1 . Упражнения общеразвивающей направленности.	Содержание учебного материала	2	2
	Основные правила для проведения самостоятельных занятий.		
	Лабораторная работа	Не предусмотрено	
	Практическое занятие 2. <i>ОФП</i> . Физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. 3. <i>ОФП</i> . Физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости. 4. <i>Легкая атлетика</i> . Бег с максимальной скоростью 5. <i>Легкая атлетика</i> . Равномерный бег с финальным ускорением. 6. <i>Баскетбол</i> . Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью. 7. <i>Баскетбол</i> . Ускорения с изменением направления движения. 8. <i>Футбол</i> . Старты из различных положений с последующим ускорением. 9. <i>Футбол</i> . Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	8	
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	

Раздел 5. Лыжные гонки				
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала		2	
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Лабораторная работа		Не предусмотрено	
	Практическое занятие		Не предусмотрено	
	Контрольная работа		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Тема 5.2. Техника лыжных гонок	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	Лабораторная работа		Не предусмотрено	
	Практическое занятие 1. Одновременный бесшажный ход. 2. Подъем в гору скользящим шагом. 3. Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км 4. Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км. 5. Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. 6. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски 7. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски 8. Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км. 9. Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами 10. Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами. 11. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»		11	
	Контрольная работа		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 6. Волейбол				
Тема 6.1. Командные	Содержание учебного материала		2	
	1.	Командные тактические действия в защите и нападении		2

тактические действия в защите и нападении.	Лабораторная работа	Не предусмотрено	
	Практическое занятие	Не предусмотрено	
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 6.2. Техника игры	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	Лабораторная работа	Не предусмотрено	
	Практическое занятие 1. Волейбол. Стойка и передвижения игроков. 2. Верхняя передача мяча в парах и тройках. 3. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 4. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 5. Тактические действия в защите и нападении. Страховка атакующего удара. 6. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. 7. Позиционное нападение со сменой мест. 8. Тактические действия в нападении и защите. 9. Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади. 10. Преодоление препятствий прыжком. 11. Упражнения в равновесии. 12. Упражнения в равновесии, преодоление препятствий прыжком.	12	
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 7. Прикладно - ориентированная подготовка			
Тема 7.1. Прикладно - ориентированная подготовка	Содержание учебного материала	1	2
	Прикладно - ориентированная подготовка		
	Лабораторная работа	Не предусмотрено	
	Практическое занятие 1. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону 2. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту, пересеченной местности	2	
	Контрольная работа	Не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 8. Легкая атлетика			
Тема 8.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу и методика проведения закаливающих процедур..	Содержание учебного материала	2	2
	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.		
	Лабораторная работа	Не предусмотрено	
	Практическое занятие 1. Спринтерский бег, низкий старт 30м. 2. Спринтерский бег, финиширование. 3. Спринтерский бег, стартовый разгон. 4. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 5. Метание гранаты из различных положений в цель. 6. Метание гранаты на дальность. 7. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 8. Эстафетный бег, спортивные игры. 9. Бег по пересеченной местности. 10. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. 11. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. 12. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. 13. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. 14. Преодоление полосы препятствий. 15. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 16. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 17. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 18. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м	19	
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего	106	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты Физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «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, 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.

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, 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.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебного предмета «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.

источники (для студентов):

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

Бишаева А.А. Физическая культура: 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.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

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

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413".

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).

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

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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.

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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Содержание обучения	Результаты обучения (основные виды деятельности обучающихся)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
Ведение. 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. Уметь владеть информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знать форму 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	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
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 корректировать содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
3. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим 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. Уметь овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;	Наблюдение и оценка результатов практических занятий

	освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Уметь обосновать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду</p> <p>Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Уметь применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
Практическая часть		
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрирует установку на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Осваивает методы профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладевает приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Уметь использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знать и применять методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении</p> <p>Осваивает 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>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ		

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Осваивает технику 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). Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Уметь метать гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
2. Лыжная подготовка	Овладевает техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Уметь преодолевать подъемы и препятствия; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдавать на оценку техники лыжных ходов. Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Уметь проходить дистанцию до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
3. Гимнастика	Осваивает технику 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. Уметь выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
4. Спортивные игры	Осваивает основные игровые элементы. Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта. Уметь развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Уметь развивать личностно-коммуникативные качества. Уметь совершенствовать восприятие, внимание, памяти, воображения, согласованности групповых	Наблюдение и оценка результатов практических занятий

	<p>взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Уметь 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>Осваивать технику самоконтроля при занятиях;</p> <p>Уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	
5. Плавание	<p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Осваивать старты, повороты, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Осваивать 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 технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Осваивать самоконтроль при занятиях плаванием</p>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
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>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
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>Осваивать технику безопасности занятий</p>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
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. Знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Уметь заполнять дневник самоконтроля</p>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий

4. Дыхательная гимнастика	<p>Уметь составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Уметь осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участвовать в соревнованиях</p>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
5. Спортивная аэробика	<p>Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участвовать в соревнованиях.</p> <p>Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдать технику безопасности</p>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участвовать в соревнованиях.</p> <p>Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдать техники безопасности</p>	Наблюдение и оценка результатов практических занятий

**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.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	групповое обсуждение	Личностные Метапредметные Предметные
2.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи при игре в волейбол	1	наглядный	Личностные Метапредметные Предметные
3.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе	1	практический	Личностные Метапредметные Предметные
4.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе	1	анализ практических ситуаций	Личностные Метапредметные Предметные
5.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов	1	наглядный	Личностные Метапредметные Предметные
...				

**СООТНОШЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС СПО К СФОРМИРОВАННОСТИ
ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ФГОС СОО
К СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТОПРЕДМЕТНЫХ И
ПРЕДМЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
<p>• личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>

<p>учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;	
--	--

<p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;</p>
<p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;</p>