

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

код и название учебного предмета

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

код и наименование специальности

Сызрань, 2020 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин
от «01» июня 202 г. протокол № 10

Составитель: И.И. Афонасьев, преподаватель ОУП.06 Физическая культура ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.Н. Барабанова методист
технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предназначена для профессии среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. 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 «ОУП.06 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 профессии 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 профессии 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	5
1.1. Область применения программы учебного предмета	5
1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В ПРОГРАММУ ...	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название предмета

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог *технического* профиля профессионального образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет Физическая культура 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 меж предметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами .Основы безопасности жизнедеятельности, Экология и профессиональными дисциплинами Безопасность жизнедеятельности

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

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Содержание программы «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 учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности

Виды универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог)
<p>Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>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.</p>

формирования общих компетенций.

<p>Метапредметные (можно представить как регулятивные, коммуникативные и познавательные учебные действия в программе формирования универсальных учебных действий у обучающихся, основным результатом которых является способность к универсальным действиям, которые направлены на управление своей познавательной деятельностью)</p>	<p>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.</p>
<p>Предметные (являются важным составляющим предметных результатов, усвоение которых принципиально необходимо для текущего и последующего успешного обучения и знания, дополняющие, расширяющие или углубляющие опорную систему знаний)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество, 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.</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	110
контрольные работы	не предусмотрено
Индивидуальный проект	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Подготовка рефератов и сообщений	10
Специальная физическая подготовка к занятиям	49
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

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)	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическое обучение		7 час	
Тема 1.1. Инструктаж по охране труда. Введение. Методика составления комплекса упражнений	Содержание учебного материала	2	2
	Инструктаж по охране труда. Разработка комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовить сообщение: «Роль оздоровительной системы воспитания в формировании здорового образа жизни».		
Тема 1.2. Признаки утомления и переутомления при занятиях физической культурой	Содержание учебного материала	2	2
	Изучение признаков утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить сообщение: «Основные признаки утомления и переутомления»		
Тема 1.3. Релаксация	Содержание учебного материала	2	2
	Релаксация. Виды и способы релаксации		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить доклад: «Основные признаки утомления и переутомления»		
Зачетный раздел	Содержание учебного материала	1	

	Зачет		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Практическая часть		110 час	
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		22	
Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике бега на короткие дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

длину с места	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление прыжка в длину с места		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.5. Техника низкого старта	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники низкого старта		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			
Тема 2.6. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники метания гранаты		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			
Тема 2.7 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			
Тема 2.8 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники эстафетного бега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.9. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.10. Эстафетный бег, метание гранаты	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Эстафетный бег, метание гранаты		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.11. Бег 1500 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег 1500 метров		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Раздел 3. Лыжная подготовка		10	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		

Тема 3.2 Подводящие упражнения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		
Тема 3.3 Характеристики видов ходьбы на лыжах. Ступающий шаг.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Характеристики видов ходьбы на лыжах. Имитация ступающего шага.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		
Тема 3.4 Скользящий шаг.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение и имитация скользящего шага.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		
Тема 3.5 Двухшажный ход	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение и имитация попеременного двухшажного хода		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1 Техника	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
Тема 4.2 Групповые вольные упражнения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Групповые вольные упражнения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
Тема 4.3. Акробатические и гимнастические прыжки	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Акробатические и гимнастические прыжки		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
Тема 4.4 Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Упражнения на перекладине		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
Тема 4.5 Упражнения на кольцах	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Упражнения на кольцах		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
Раздел 5. Спортивные игры		30	
Раздел 5.1. Волейбол		(14)	
Тема 5.1.1 Передача сверху двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике передачи сверху двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.2. Техника передачи снизу двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике передачи снизу двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.2. Техника передачи.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники передач сверху, снизу двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.3. Техника подачи	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	

	Обучение технике подачи		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.4. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике защиты и нападения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.5. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники защиты и нападения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.6. Тактика защиты и нападения в игре	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Тактика защиты и нападения в игре		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Раздел 5.2. Баскетбол		(16)	
Тема 5.2.1. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники ловли и передачи мяча на месте и в движении		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.2. Виды бросков. Техника бросков	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Виды бросков. Техника бросков		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.3. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.4. Техника передач, ведения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике передач, ведения с изменением направления.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.5. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники штрафного броска		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

(обманные движения в игре).	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Финты (обманные движения в игре).		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.7. Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.8. Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Раздел 6. Плавание		10	
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальная физическая подготовка		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа кроль на груди. Имитация.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
Тема 6.3. Кроль на спине.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа кроль на спине. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
Тема 6.4. Брас.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа брас. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
Тема 6.5. Баттерфляй.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа баттерфляй. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
Раздел 7. Виды по выбору		10	
Тема 7.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практические занятия	2	
	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовить реферат на тему: «Упражнения дыхательной гимнастики»		
Тема 7.2. Настольный теннис.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Настольный теннис.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить реферат на тему: «История возникновения и развития игры»		
Тема 7.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Мини-футбол		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовить сообщение на тему: «Различия в правилах футбола и мини-футбола»		
Тема 7.4. Подвижные игры	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Подвижные игры		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовить сообщение на тему: «Основные отличия между спортивными играми и подвижными»		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		16	

Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 8.2. Общая выносливость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие общей выносливости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 8.3. Сила.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие силы.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 8.4. Ловкость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие ловкости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Тема 8.5. Вестибулярная устойчивость	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие вестибулярной устойчивости		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Тема 8.6. Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Производственная гимнастика		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Тема 8.7. Оперативное мышление.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие оперативного мышления.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Зачетный раздел	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
Всего:		176	

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Физическая культура требует наличия: спортивного зала, спортивного стадиона (площадки).

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной площадки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики:

- ✓ перекладина;
- ✓ гимнастический конь;
- ✓ гимнастическое бревно;
- ✓ гимнастические брусья;
- ✓ гимнастические кольца;
- ✓ канат;
- ✓ гимнастические маты;

Скамейки;

Мячи волейбольные;

Мячи баскетбольные;

Футбольные мячи;

Гандбольные мячи;

Футбольные ворота;

Гантели;

Скакалки;

Обручи;

Гири;

Лыжи;

Лыжные ботинки;

Лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. 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"».
4. 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».
5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2010.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2010.

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2010.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Для обучающихся

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА осуществляется преподавателем в процессе проведения обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Результаты достижения целей	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</p> <p>развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</p> <p>формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</p> <p>овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</p> <p>освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</p> <p>приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Оценка защиты рефератов, сдачи нормативов по возрастной категории – (обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся)</p>

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	Разработка комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики	2	Урок с использованием средств мультимедиа	Личностные: формируется ценностно-смысловую ориентацию обучающихся.
2	Изучение признаков утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль.	2	эвристическая беседа	Познавательные: Формируется умение работать с информацией
3	Обучение технике бега на короткие дистанции	2	работа в малых группах	Коммуникативные формируются социальная компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем