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:

15.02.14.Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)
код и наименование специальности

Сызрань, 2021 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных, гуманитарных
и социально-экономических дисциплин
от «07» июня 2021 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 специальности среднего профессионального образования 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям). 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. Регистрационной 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 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 программы подготовки специалистов среднего звена …… 5

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета……..... 6

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета…… 7

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ …… 8

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы …… 8

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета……... 9

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…… 24

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…… 25

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В ПРОГРАММУ … 26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств *технического* профиля профессионального образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет ОУП.06 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 учебная дисциплина Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательной учебной дисциплиной Основы безопасности жизнедеятельности, и профессиональной дисциплиной Безопасность жизнедеятельности

Изучение учебного предмета ОУП.06 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 ОУП.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС СОО)	**Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств)**
Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
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)	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно

	действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
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)	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 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
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	7
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	110
контрольные работы	не предусмотрено
Индивидуальный проект	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 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	1
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление прыжка в длину с места		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	

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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
Раздел 4. Гимнастика		**10**	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
Тема 5.2.2. Виды бросков.	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	

Техника бросков	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Виды бросков. Техника бросков		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
Тема 5.2.6 Финты (обманные движения в игре).	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Финты (обманные движения в игре).		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
Тема 6.2. Кроль на груди.	**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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа брас. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
Тема 7.4.	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	

Подвижные игры	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Подвижные игры		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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	не предусмотрено	
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:	**117**	

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 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.

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 наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. 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».
5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.

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
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.	Оценка сдачи нормативов по возрастной категории – (обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся)

Приложение 1

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 использование м 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

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внёсшего изменения	

C=RU, OU=Директор, O="ГБПОУ ""ГК г. Сызрани""", CN=Павел Салугин, E=gk_szr@samara.edu.ru
00 d6 44 d8 57 59 a0 6e 75
2021-06-15 18:55:24