



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора колледжа
от «21» мая 2021 г. №47/1-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

основной образовательной программы

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного
оборудования (по отраслям)**

г. Тольятти

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (далее – ФГОС СО) на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом технологического профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы 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.

На изучение предмета **ОУП.06 Физическая культура** по специальности **18.02.03 Химическая технология неорганических веществ** отводится **175** часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета **ОУП.06 Физическая культура**.

Контроль качества освоения предмета **ОУП.06 Физическая культура** проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая контрольные нормативы для оценки преподавателем их функциональной и

двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Дифференцированный зачет и промежуточная аттестация по предмету проводится за счет времени, отведенного на её освоение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, **развитию** физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОУП.06 Физическая культура

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		теоретическое обучение	ЛР и ПЗ
<p>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни.</p>	6	-	6
<p>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Техника метания гранаты.</p> <p>Тема 2.2. Бег на средние дистанции.</p> <p>Тема 2.3. Эстафетный бег.</p> <p>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</p>	18	-	18
<p>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Тема 3.1. Передачи и приемы мяча.</p> <p>Тема 3.2. Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Тема 3.3. Нападающий удар по мячу.</p> <p>Тема 3.4. Совершенствование техники и тактики игры.</p>	27	-	27
<p>Раздел 4. Лыжный спорт</p> <p>Тема 4.1. Одновременный и попеременный двушажный ход.</p> <p>Тема 4.2. Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Тема 4.3. Совершенствование спусков и подъёмов.</p> <p>Тема 4.4. Одновременные ходы.</p>	24	-	24

Раздел 5. Гимнастика. Тема 5.1. Строевые приемы на месте, в движении. Тема 5.2. Акробатические упражнения. Тема 5.3. Оздоровительные виды гимнастики.	12	-	12
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол. Тема 6.1. Способы продвижения мяча к корзине. Тема 6.2. Бросок мяча по кольцу в прыжке. Тема 6.3. Тактические действия нападающих. Тема 6.4. Бросок мяча по кольцу со средних и дальних дистанций.	18	-	18
Раздел 7. Спортивные игры. Футбол. Тема 7.1. Смена направления движения на 90 – 180 градусов. Тема 7.2. Атака по центру.	12	-	12
Итого	117	-	117

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы		Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
Раздел 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		6
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).		
	Практические занятия		6
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Формы и содержания физических упражнений. Подвижные игры.	1
	2	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Комплекс утренней гимнастики.	1
Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма.	1
	4	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1
Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни.	5	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	1
	6	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1
Раздел 2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		18
	Содержание учебного материала		
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши); метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		

	Практические занятия		18
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	1	Техника безопасности на уроке легкой атлетики.	1
	2	Совершенствование спринтерского бега с низкого старта. Развитие скоростно – силовые качества.	1
	3	Принципы воспитания быстроты, выносливости. Обучение техники метания гранаты с разбега.	1
	4	Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Развитие скоростно – силовые качества. Воспитание трудолюбия.	1
	5	Самоконтроль при занятиях легкой атлетики. Закрепление техники метания гранаты с разбега.	1
	6	КУ – бег 100 м. Развивать скоростно – силовые качества.	1
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	7	Измерение ЧСС в течение урока. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1
	8	Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие выносливости. Воспитание трудолюбия.	1
	9	Правила судейства соревнований по прыжкам в длину. Совершенствование техники прыжка в длину.	1
	10	КУ – бег на 2000 м (девушки), бег на 3000 м (юноши). Развитие выносливости.	1
Тема 2.3. Эстафетный бег.	11	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Разучивание техники эстафетного бега.	1
	12	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
	13	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Закрепление техники эстафетного бега.	1
	14	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	15	Самоконтроль в индивидуальном беге на длинные дистанции. КУ - бег 3 км (юноши); 2 км (девушки).	1
	16	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно силовых качеств.	1
	17	Правила судейства соревнований бега на длинные дистанции. Самоконтроль.	1
	18	КУ – 6 минутный бег. Воспитание выносливости.	1
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол.		27
	Содержание учебного материала		
	Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
Тема 3.1. Передачи и приемы мяча.	Практические занятия		27
	1	Техника безопасности на уроке по спортивным играм. Терминология волейбола. Правила игры.	1
	2	Учебная двухсторонняя игра. Воспитание координационных способностей.	1
	3	Терминология волейбола. Разучивание техники приема мяча снизу.	1

	4	Закрепление техники передачи мяча сверху. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1
	5	Правила судейства в волейболе. Закрепление техники передачи и приема мяча в тройках со сменой мест.	1
	6	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1
	7	Правила судейства в волейболе. Разучивание техники приема мяча снизу после подачи.	1
	8	КУ – нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1
Тема 3.2. Верхняя прямая подача мяча.	9	Правила судейства в волейболе. Закрепление техники приема мяча снизу после подачи.	1
	10	Разучивание техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание скоростно – силовых качеств.	1
	11	Правила судейства в волейболе. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи.	1
	12	Закрепление техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание скоростно – силовых качеств.	1
	13	Жесты главного судьи. Разучивание техники нападающего удара по мячу.	1
	14	Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1
Тема 3.3. Нападающий удар по мячу.	15	Жесты главного судьи. Разучивание техники нападающего удара по мячу.	1
	16	Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1
	17	Жесты боковых судей. Закрепление техники нападающего удара по мячу.	1
	18	Совершенствование передачи сверху, прием мяча снизу. Воспитание силы.	1
	19	Жесты боковых судей. Закрепление техники нападающего удара по мячу.	1
	20	Совершенствование передачи сверху, прием мяча снизу. Воспитание силы.	1
	21	Правила проведения соревнований по волейболу. КУ – верхняя прямая подача мяча.	1
	22	Учебно-тренировочная игра. Воспитание силы.	1
Тема 3.4. Совершенствование техники и тактики игры.	23	Совершенствование техники нападающего удара по мячу. Совершенствование техники приема мяча снизу.	1
	24	Учебно-тренировочная игра. Воспитание силы.	1
	25	Совершенствование техники нападающего удара по мячу. Совершенствование техники приема мяча снизу.	1
	26	Учебно-тренировочная игра. Воспитание силы.	1
	27	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	1

Раздел 4	Лыжная подготовка	24
	Содержание учебного материала	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
Тема 4.1. Одновременный и попеременный двушажный ход.	Практические занятия	24
	1 Техника безопасности на уроках по лыжному спорту. Температурный режим для занятий на лыжах.	<i>1</i>
	2 Прохождение дистанции 4км с переменной скоростью. Упражнение на развитие выносливости.	<i>1</i>
	3 Совершенствование техники одновременного и попеременного двушажных ходов.	<i>1</i>
	4 Прохождение дистанции 3км. Подвижная игра. Воспитание выносливости.	<i>1</i>
	5 КУ – техника одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	<i>1</i>
	6 Воспитание выносливости. Подвижные игры.	<i>1</i>
	7 КУ – техника попеременного двушажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	<i>1</i>
Тема 4.2. Попеременный четырехшажный ход.	8 Разучивание попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	<i>1</i>
	9 Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Разучивание техники преодоление контруглов.	<i>1</i>
	10 Соревнование на дистанции 1км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>
	11 Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Закрепление техники преодоление контруглов.	<i>1</i>
	12 Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>
	13 Совершенствование техники подъемов и спусков. КУ – техника одновременного одношажного хода.	<i>1</i>
	14 Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>
Тема 4.3. Совершенствование спусков и подъёмов.	15 Совершенствовать технику подъемов и спусков. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	<i>1</i>
	16 Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>
	17 Совершенствование техники спусков и подъемов с поворотами при спусках. Подвижные игры.	<i>1</i>
	18 Прохождение дистанции 2 км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>
	19 Совершенствование техники подъемов и спусков.	<i>1</i>
	20 Прохождение дистанции 5 км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>
Тема 4.4.	21 КУ – техника одновременного бесшажного хода.	<i>1</i>

Одновременные ходы.	22	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км.	1
	23	Совершенствование техники одновременных ходов.	1
	24	КУ – бег на лыжах по дистанции 5км (юн.); 3 км (дев.).	1
Раздел 5.	Гимнастика		12
	Содержание учебного материала		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами. Акробатические соединения. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминутки. Строевые приемы.		
Тема 5.1. Строевые приемы на месте, в движении.	Практические занятия		12
	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Закрепление строевых приемов на месте и в движении.	1
	2	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Воспитание гибкости.	1
	3	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.	1
	4	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. Воспитание силы.	1
	5	Закрепление техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	1
	6	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. Воспитание силы.	1
Тема 5.2. Акробатические упражнения.	7	Особенности составления комплексов гимнастических упражнений. КУ – приседание на одной ноге с опорой о стену.	1
	8	Совершенствование техники кувырка вперед и назад в группировке, длинного кувырка. Воспитание силы.	1
	9	Личная и общественная гигиена. Совершенствование техники кувырка вперед и назад в группировке, длинного кувырок.	1
	10	Совершенствование техники выполнения акробатических соединений. Воспитание гибкости.	1
Тема 5.3. Оздоровительные виды гимнастики.	11	Разучивание и составление комплекса упражнений утренней гимнастики, физкультминутки.	1
	12	КУ – наклон вперед из положения стоя. Воспитание гибкости.	1
Раздел 6.	Спортивные игры. Баскетбол.		18
	Содержание учебного материала.		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		18

Тема 6.1. Способы продвижения мяча к корзине.	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Закрепление техники ведения мяча в движении.	1
	2	Закрепление техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Воспитание быстроты.	1
	3	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1
	4	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Учебная игра.	1
	5	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1
	6	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Учебная игра.	1
Тема 6.2. Бросок мяча по кольцу в прыжке.	7	Терминология баскетбола. Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке. КУ – бросок набивного мяча из – за головы.	1
	8	Учебная игра 2*2, 4*4. Воспитание быстроты.	1
	9	Терминология баскетбола. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в прыжке.	1
	10	КУ – броски мяча по кольцу. Воспитание быстроты.	1
Тема 6.3. Тактические действия нападающих.	11	Правила судейства в баскетболе. Разучивание тактических действий нападающих против защитников.	1
	12	Учебная игра 4*4, 5*5. Воспитание координационных способностей.	1
	13	Жесты судей в баскетболе. Закрепление тактических действий нападающих против защитников.	1
	14	Совершенствование техники штрафного броска. Воспитание координационных способностей.	1
Тема 6.4. Бросок мяча по кольцу со средних и дальних дистанций.	15	Жесты судей в баскетболе. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.	1
	16	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со средних и дальних дистанций. Учебная игра.	1
	17	Жесты судей в баскетболе. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.	1
	18	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со средних и дальних дистанций. Учебная игра.	1
Раздел 7	Спортивные игры. Футбол.		12
	Содержание учебного материала		
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
Тема 7.1. Смена направления движения на 90 – 180 градусов.	Практические занятия		12
	1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Закрепление ведения мяча в различных направлениях.	1
	2	Разучивание игровых упражнений 3х2. Воспитание быстроты.	1
	3	Правила игры в футбол. Совершенствование ведения мяча в различных направлениях. Эстафеты.	1

	4	Закрепление игровых упражнений 3х2. Воспитание быстроты.	<i>1</i>
Тема 7.2. Атака по центру.	5	Правила игры в футбол. Совершенствование техники остановки и передачи мяча.	<i>1</i>
	6	Разучивание техники рывка за мячом с последующим ведением и ударом по воротам. Учебная игра.	<i>1</i>
	7	Жесты главного судьи в футболе. Закрепление техники рывка за мячом с последующим ведением и ударом по воротам.	<i>1</i>
	8	Разучивание ударов по мячу с места на точность. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>
	9	Жесты главного судьи в футболе. Совершенствование техники рывка за мячом с последующим ведением и ударом по воротам.	<i>1</i>
	10	Закрепление ударов по мячу с места на точность. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>
	11	Жесты главного судьи в футболе. Совершенствование ударов по мячу с места на точность.	<i>1</i>
	12	Учебная игра. Дифференцированный зачет.	<i>1</i>
Всего			<i>117</i>

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими результатами:

Личностные:

- ☐ 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;

метапредметные:

- ☐ 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;

предметные:

- ☐ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- ☐ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ☐ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ☐ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ☐ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК).

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	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования)
Личностные УУД	ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

	<p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>ОК.06 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
Регулятивные УУД	<p>ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК.11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>
Познавательные УУД	<p>ОК.02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке</p> <p>ОК.11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>
Коммуникативные УУД	<p>ОК.04 Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учётом особенностей социального и культурного контекста</p>

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, 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 учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;

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

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

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

Информационное обеспечение обучения

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2018 — 493 с. — Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018 — 173 с. — Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.— М. : КноРус, 2018 — 181 с. — Режим доступа: <http://www.book.ru>
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2018 — 424 с. — Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования /Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020 — 599 с. — Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
7. ЭБС «Юрайт»: Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

8. ЭБС «Znanium»: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Для студентов

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. 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.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
5. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы

Интернет-издание Профобразование- лидер в информационном пространстве профессионального образования России и стран СНГ <http://проф-обр.рф/>

Портал федеральных учебно-методических объединений в среднем профессиональном образовании <https://fumo-spo.ru/?p=news&show=271>

Министерство спорта Российской Федерации minsport.gov.ru

Российское образование ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ edu.ru

Олимпийский комитет России olympic.ru