



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

«УТВЕРЖДЕНО»  
приказом директора колледжа  
от «20» мая 2020 г. №42/3-од

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основной образовательной программы**

**15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических  
процессов и производств (по отраслям)**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	7
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	22
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	25

## 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 ППССЗ) 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 **15.02.14 Химическая технология неорганических веществ** отводится **117** 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

#### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Дневное отделение	Заочное отделение*
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	
в том числе:		
лабораторные работы	-	
практические занятия	117	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	
в том числе:		
реферат по заданной тематике		
внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка индивидуального проекта, докладов, сообщений, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.).		
<b>Промежуточная аттестация по форме дифференцированного зачета</b>		

\* по заочной форме обучение не предусмотрено

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объём часов для форм обучения		Уровень усвоения
			очная	заочная*	
1	2		3	4	5
<b>Раздел 1.</b> <b>Ведение. Физическая культура в общекультурно профессиональной подготовке студентов СПО</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Формы и содержания физических упражнений.		1		2
	2 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		1		
<b>Тема 1.2.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1 Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма.		1		2
	2 Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		1		
<b>Тема 1.4.</b> Основы здорового образа и стиля жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1 Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.		1		2
	2 Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма.		1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1 Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.		1		2

<b>Раздел 2</b> <b>Учебно–практические основы формирования физической культурой личности.</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Совершенствование спринтерского бега с низкого старта.	1	2
	2	Развитие скоростно–силовые качества. Воспитание трудолюбия.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Принципы воспитания быстроты, выносливости. Обучение техники метания гранаты с разбега.	1	2
	2	Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Развитие скоростно – силовые качества. Воспитание трудолюбия.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Самоконтроль при занятиях легкой атлетике. Закрепление техники метания гранаты с разбега.	1	2
	2	КУ – бег 100 м. Развивать скоростно – силовые качества.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Измерение Ч. С. С. в течение урока. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	2
	2	Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие выносливости. Воспитание трудолюбия.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Правила судейства соревнований по прыжкам в длину. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	2
	2	КУ – бег на 2000 м (девушки), бег на 3000 м (юноши). Развитие выносливости.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Правила судейства соревнований по прыжкам в высоту. Разучивание техники прыжка в высоту «прогнувшись».	1	2
	2	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	



	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Правила судейства соревнований по прыжкам в высоту. Закрепление техники прыжка в высоту «прогнувшись».			
	2	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно силовых качеств.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Правила судейства соревнований бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту «прогнувшись».			
	2	КУ – 6 минутный бег. Воспитание выносливости.	<i>1</i>		
<b>Тема 2.2.</b> Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Техника безопасности на уроке по спортивным играм. Терминология волейбола. Правила игры.			
	2	Учебная двухсторонняя игра. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Терминология волейбола. Разучивание техники приема мяча снизу.			
	2	Закрепление передачи мяча сверху. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Правила судейства в волейболе. Закрепление техники передачи и приема мяча в тройках со сменой мест.			
	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Правила судейства в волейболе. Разучивание техники приема мяча снизу после подачи.			
	2	КУ – нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Правила судейства в волейболе. Закрепление техники приема мяча снизу после подачи.			
	2	Разучивание техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание скоростно – силовых качеств.	<i>1</i>		

	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Правила судейства в волейболе.	1		2
	2	Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи.	1		
	2	Закрепление техники прямой верхней подачи мяча. Учебная игра. Воспитание скоростно – силовых качеств	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Жесты главного судьи. Разучивание техники нападающего удара по мячу.	1		2
	2	Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча.	1		
	2	Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Жесты главного судьи. Разучивание техники нападающего удара по мячу.	1		2
	2	Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча.	1		
	2	Учебная игра. Воспитание координационных способностей.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Жесты боковых судей. Закрепление техники нападающего удара по мячу.	1		2
	2	Совершенствование передачи сверху, прием мяча снизу.	1		
	2	Воспитание силы.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Жесты боковых судей. Закрепление техники нападающего удара по мячу.	1		2
	2	Совершенствование передачи сверху, прием мяча снизу.	1		
	2	Воспитание силы.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Правила проведения соревнований по волейболу.	1		2
	2	КУ – верхняя прямая подача мяча.	1		
	2	Учебно-тренировочная игра. Воспитание силы.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Совершенствование техники нападающего удара по мячу.	1		2
	2	Совершенствование техники приема мяча снизу.	1		
	2	Учебно-тренировочная игра. Воспитание силы.	1		

	<b>Содержание учебного материала</b>		1		2
	1	Совершенствование техники нападающего удара по мячу. Совершенствование техники приема мяча снизу.			
	2	Учебно-тренировочная игра. Воспитание силы.			
<b>Тема 2.3.</b> Лыжный спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		1		2
	1	Техника безопасности на уроках по лыжному спорту. Температурный режим занятий на лыжах.			
	2	Прохождение дистанции 4км с переменной скоростью. Упражнение на развитие выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>		1		2
	1	Совершенствование техники одновременного и попеременного двухшажных ходов.			
	2	Прохождение дистанции 3км. Подвижная игра. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>		1		2
	1	КУ – техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			
	2	Воспитание выносливости. Подвижные игры.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>		1		2
	1	КУ – техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.			
	2	Разучивание попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>		1		2
	1	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Разучивание техники преодоление контруглов.			
	2	Соревнование на дистанции 1км. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>		1		2
	1	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Закрепление техники преодоление контруглов.			
	2	Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>		1		2
	1	Совершенствование техники подъемов и спусков. КУ – техника одновременного одношажного хода.			
	2	Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	1		

	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	1		2
	2	Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Совершенствовать одновременные ходы. Совершенствование техники спусков и подъемов с поворотами при спусках.	1		2
	2	Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Совершенствование техники перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный ход.	1		2
	2	Прохождение дистанции 5 км. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	КУ – техника одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		2
	2	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км.	1		
Тема 2.4. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Закрепление строевых приемов на месте и в движении.	1		2
	2	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Воспитание гибкости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Разучивание техники выполнения упражнений с собственным весом.	1		2
	2	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. Воспитание силы.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Закрепление техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	1		2
	2	Совершенствование техники кувырка вперед и назад в группировке, длинного кувырок. Воспитание силы.	1		

	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Особенности составления комплексов гимнастических упражнений. КУ – приседание на одной ноге с опорой о стену.			
	2	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. Воспитание силы.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Личная и общественная гигиена. Совершенствование техники кувырка вперед и назад в группировке, длинного кувырок.			
	2	Совершенствование техники выполнения акробатических соединений. Воспитание гибкости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Разучивание и составление комплекса упражнений производственной гимнастики.			
	2	КУ – наклон вперед из положения стоя. Воспитание гибкости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
<b>Тема 2.5</b> Спортивные игры. Баскетбол.	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Закрепление техники ведения мяча в движении.			
	2	Закрепление техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча в движении.			
	2	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Учебная игра.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча в движении.			
	2	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманное действие с поворотом. Учебная игра.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Терминология баскетбола. Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке. КУ – бросок набивного мяча из – за головы.			
	2	Учебная игра 2*2, 4*4. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		

	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Терминология баскетбола. Разучивание тактических действий нападающих против защитника.			
	2	Совершенствование техники броска мяча в кольцо в прыжке. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Правила судейства в баскетболе. КУ – броски мяча по кольцу. Закрепление тактических действий нападающих против защитников.			
	2	Учебная игра 4*4, 5*5. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Жесты судей в баскетболе. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.			
	2	Совершенствование техники штрафного броска. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Жесты судей в баскетболе. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.			
	2	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со средних и дальних дистанций. Учебная игра.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Жесты судей в баскетболе. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.			
	2	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со средних и дальних дистанций. Учебная игра.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Жесты судей в баскетболе. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.			
	2	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со средних и дальних дистанций. Учебная игра.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Закрепление ведения мяча в различных направлениях.			
	2	Разучивание игровых упражнений 3х2. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		2
	1	Правила игры в футбол. Совершенствование ведения мяча в различных направлениях. Эстафеты.			
	2	Закрепление игровых упражнений 3х2. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		

	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Правила игры в футбол. Совершенствование техники остановки и передачи мяча.			
	2	Разучивание техники рывка за мячом с последующим ведением и ударом по воротам. Учебная игра.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Жесты главного судьи в футболе. Закрепление техники рывка за мячом с последующим ведением и ударом по воротам.			
	2	Разучивание ударов по мячу с места на точность. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Жесты главного судьи в футболе. Совершенствование техники рывка за мячом с последующим ведением и ударом по воротам.			
	2	Закрепление ударов по мячу с места на точность. Воспитание координационных способностей.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>		<i>2</i>
	1	Жесты главного судьи в футболе. Совершенствование ударов по мячу с места на точность.			
	2	Учебная игра. Дифференцированный зачет.	<i>1</i>		
			<b><i>117</i></b>		<b><i>344</i></b>

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)

\* по заочной форме обучение не предусмотрено

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Теоретическая часть

### *Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО*

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.



### 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **Практическая часть**

### *Учебно-методические занятия*

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограмма специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### *Учебно-тренировочные занятия*

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

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), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

## **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

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.

## **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности. Укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим

условиям региона.

### **Волейбол**

21.

Исходное положение (стойки), 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.

### **Баскетбол**

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.

### **Футбол**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и

в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### 3. 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.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям))</b>
<b>Личностные УУД</b>	ОК 08. использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>Регулятивные УУД</b>	ОК 08. использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>Познавательные УУД</b>	ОК 08. использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>Коммуникативные УУД</b>	ОК 08. использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **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](http://minsport.gov.ru)

Российское образование ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ [edu.ru](http://edu.ru)



