



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ТИПК»
_____ С.Н. Чернова
_____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

РАССМОТРЕНО

рабочей группой преподавателей
общеобразовательного цикла

Руководитель _____
/Брагина И.М./

_____ 20____

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчики:

Безбородникова Е.В. – преподаватель высшей квалификационной категории

Чернышев Д.К. - преподаватель

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования **ОУП.06 Физическая культура** на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) с учетом 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 спортивнооздоровительной 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;
- готовность к служению отечеству, его защите;
- воспитание нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- воспитание бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- воспитание у обучающегося экологической культуры и культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности.

На изучение предмета **ОУП.06 Физическая культура** по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы отводится 176 часов из них аудиторная нагрузка обучающихся — 117 часов, внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 59 часов, практических занятий -102 часа в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В программе теоретические сведения дополняются и 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. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** в преимущественности с другими общеобразовательными учебными предметами 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 учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 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 учебного предмета **ОУП.06 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-тренировочных занятий.

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

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года 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» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

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.

ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебного предмета/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает максимальную учебную нагрузку, состоящую из обязательной аудиторной нагрузки и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОПОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 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)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов			
	максимальная учебная нагрузка	самостоятельная учебная работа	обязательная аудиторная учебная нагрузка, в т.ч.:	
			всего занятий	ЛР и ПЗ
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО				-
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	2	1	1	
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1	1	
Тема 1.4 Самоконтроль и его основные методы.	2	1	1	
Тема 1.5 Самоконтроль и его основные методы.	2	1	1	
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	2	1	1	
Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	1	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1	1	
Тема 1.9 Современное состояние физической культуры и спорта.	2	1	1	
Тема 1.10 Физическая культура и личность профессионала.	2	1	1	
Тема 1.11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1	1	
Тема 1.12 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	1	
Тема 1.13 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	1	1	
Тема 1.14 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1	1	
Тема 1.15 Показатели и критерии оценки самоконтроля.	2	1	1	
Раздел 2. Виды спорта				
Тема 2.1 Легкая атлетика	15	7	8	8
Тема 2.2 Волейбол	48	14	34	34
Тема 2.3 Баскетбол	52	14	38	38
Тема 2.4 Футбол	30	9	21	21

Дифференцированный зачет	1		1	1
Итого	176	59	117	102

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	15					15
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	1	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	2	Лекция	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/3	1	3	Лекция	Подготовка реферата	1
	Самоконтроль и его основные методы.	1/4	1	4	Лекция	Подготовка реферата	1
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	5	Лекция	Подготовка реферата	1
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1/6	1	6	Лекция	Подготовка реферата	1
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/7	1	7	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/8	1	8	Лекция	Подготовка реферата	1
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/9	1	9	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура и личность профессионала.	1/10	1	10	Лекция	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/11	1	11	Лекция	Подготовка реферата	1
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/12	1	12	Лекция	Подготовка реферата	1
	Введение Всероссийского	1/13	1	13	Лекция	Подготовка	1

	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).					реферата	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/14	1	14	Лекция	Подготовка реферата	1
	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1/15	1	15	Лекция	Подготовка реферата	1
Раздел 2. Виды спорта Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					3
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/16	3	16	ПЗ	Выполнение комплекса ОРУ	1
	Выполнить прыжок в длину с места	1/17	3	17	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/18	3	18	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Выполнить бег на 400 м (дев.), на 800 м (юн.)	1/19	3	19	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					3
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/20	3	20	ПЗ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
	Учебная игра	1/21	3	21	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/22	3	22	ПЗ		
	Учебная игра	1/23	3	23	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу	1/24	3	24	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/25	3	25	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху	1/26	3	26	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/27	3	27	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	10					4
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/28	3	28	ПЗ		
	Учебная игра	1/29	3	29	ПЗ		
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/30	3	30	ПЗ	Передача мяча в парах	1

	Учебная игра	1/31	3	31	ПЗ		
	Выполнить бросок мяча с ближней дистанции	1/32	3	32	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/33	3	33	ПЗ		
	Выполнить ведение мяча, 2 шага, бросок	1/34	3	34	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/35	3	35	ПЗ		
	Выполнить бросок мяча со средней дистанции	1/36	3	36	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/37	3	37	ПЗ		
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	6					3
	Выполнить ведение мяча правой, левой ногой	1/38	3	38	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/39	3	39	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча	1/40	3	40	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/41	3	41	ПЗ		
	Выполнить технику ударов по мячу	1/42	3	42	ПЗ	Упражнения на силу	1
	Учебная игра	1/43	3	43	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					5
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/44	3	44	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/45	3	45	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи	1/46	3	46	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/47	3	47	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/48	3	48	ПЗ		
	Учебная игра	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/50	3	50	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра. Зачет	1/51	3	51	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/52	3	52	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1

	Учебная игра	1/53	3	53	ПЗ		
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/54	3	54	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/55	3	55	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	16					6
	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции	1/56	3	56	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/57	3	57	ПЗ		
	Выполнить штрафной бросок	1/58	3	58	ПЗ		
	Учебная игра	1/59	3	59	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику владения мячом	1/60	3	60	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/61	3	61	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/62	3	62	ПЗ		
	Учебная игра	1/63	3	63	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/64	3	64	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/65	3	65	ПЗ		
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/66	3	66	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/67	3	67	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/68	3	68	ПЗ	Передачи мяча в парах	1
	Учебная игра	1/69	3	69	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/70	3	70	ПЗ		
	Учебная игра	1/71	3	71	ПЗ		
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	5					2
	Выполнить технику обманных движений (финты)	1/72	3	72	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/73	3	73	ПЗ		
	Выполнить технику остановки мяча	1/74	3	74	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/75	3	75	ПЗ		

	Выполнить командную тактику игры	1/76	3	76	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					4
	Выполнить технику бега по повороту	1/77	3	77	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить технику передачи эстафетной палочки	1/78	3	78	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/79	3	79	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/80	3	80	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14					6
	Выполнить технику верхней и нижней передачи мяча	1/81	3	81	ПЗ		
	Учебная игра	1/82	3	82	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/83	3	83	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/84	3	84	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/85	3	85	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/86	3	86	ПЗ		
	Выполнить технику подачи в прыжке	1/87	3	87	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	1/88	3	88	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику игры в защите	1/89	3	89	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/90	3	90	ПЗ		
	Выполнить технику приема с подачи мяча	1/91	3	91	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/92	3	92	ПЗ		
	Выполнить тактику игры в нападении	1/93	3	93	ПЗ		
	Учебная игра	1/94	3	94	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	12					4
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/95	3	95	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/96	3	96	ПЗ		

	Выполнить сдачу нормативов	1/97	3	97	ПЗ		
	Учебная игра	1/98	3	98	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/99	3	99	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/100	3	100	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/101	3	101	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/102	3	102	ПЗ		
	Выполнить технику броска мяча двумя руками в прыжке	1/103	3	103	ПЗ		
	Учебная игра	1/104	3	104	ПЗ		
	Выполнить технику и тактику игры	1/105	3	105	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/106	3	106	ПЗ		
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	11					4
	Выполнить обманные движения (финты)	1/107	3	107	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/108	3	108	ПЗ		
	Выполнить остановки мяча	1/109	3	109	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/110	3	110	ПЗ		
	Выполнить вбрасывание мяча	1/111	3	111	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/112	3	112	ПЗ		
	Выполнить командную тактику игры	1/113	3	113	ПЗ		
	Учебная игра	1/114	3	114	ПЗ		
	Выполнить технику отбивания мяча	1/115	3	115	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/116	3	116	ПЗ		
	Дифференцированный зачет	1/117	3	117	ПЗ		
Всего : максимальной нагрузки – 176 часов аудиторной нагрузки – 117 часов самостоятельной работы – 59 часов практических занятий -102 часа							

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):

ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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 специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы)
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Спортивные игры. Баскетбол</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08

<p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	
<p>Спортивные игры. Футбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Инвентарь спортивного зала: мячи, скакалки, обручи, маты гимнастические, гимнастические скамейки, секундомер, стойки волейбольные, волейбольная сетка, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

- компьютер
- ноутбук

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. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»
3. Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»
5. Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»
6. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

Для студентов

1. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»
2. Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»
3. Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»
4. Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»

5. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособие)

Для студентов

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособие)