

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБПОУ СО СГТ
Н.А.Симонова
Приказ от 30 мая 2022 г. № 180-пд

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

«Общеобразовательный цикл»

*Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин*

Сергиевск, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
«Общеобразовательный цикл»
Председатель Е.В.Андрюхиной
Протокол от 27 мая 2022 г. №10

ОДОБРЕНО

Методистом Кузьминовой А.Л.
27 мая 2022 г.

Составитель: Немудрый М.И., преподаватель ГБПОУ СО СГТ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Кузьминова А.Л. методист ГБПОУ СО СГТ

Содержательная экспертиза: Андрюхина Е.В. , председатель ПЦК

Внешняя содержательная экспертиза: -----

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 апреля 2015 г № 389 и Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобр науки России от 17 марта 2015г. № 06-259);

- примерными программами для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованными Федеральным государственным автономным учреждением « Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензия 381 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»;

- разъяснениями по формированию примерных программ учебных предметов начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политике и нормативно- правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009года.

СОДЕРЖАНИЕ

| Название разделов | стр. |
|---|------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебного предмета | 4 |
| 2. Структура и содержание учебного предмета | 7 |
| 3. Условия реализации учебного предмета | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета | 14 |
| 5. Приложение 1 | 15 |
| 6. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу | 20 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета (далее программа ОУД) – является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ Сергиевский губернский техникум по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована для подготовки по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: предмет входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- 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;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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).

Вариативная часть - не предусмотрено.

Содержание предмета должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин. Овладению профессиональными компетенциями не предусмотрено.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки студента 256 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 171 часов;
самостоятельной работы студента 85 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной деятельности | Объем часов |
|--|------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 256 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | не предусмотрено |
| практические занятия | 161 |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| самостоятельная работа студента (всего) | 85 |
| в том числе: | |
| Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом) | не предусмотрено |
| Отработка практических навыков; Подготовка рефератов по изучаемым темам; работа над проектами | |
| Итоговая аттестация в форме | Дифференцируемый зачет |

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|------------------|------------------|
| Раздел 1. | Теоретические сведения | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1 Личная и общественная гигиена. | | 1 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | не предусмотрено | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел 2. | Легкая атлетика. | 24 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 14 | |
| | 1. Разучивание низкого старта. | 2 | 2 |
| | 2. Разучивание разбега на короткие дистанции. | 2 | 2 |
| | 3. Обучение техники финиширования. | 2 | 2 |
| | 4. Зачёт: бег на 100 м. | 2 | 2 |
| | 5. Зачёт. Техника бега. | 2 | 2 |
| | 6. Зачет: Техника бега. | 2 | 2 |
| | 7. Зачёт: прыжки в длину с разбега. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| | Сформировать физические упражнения для развития скоростных качеств. Сформировать и описать физические упражнения для развития выносливости. | | |
| Раздел № 3 | Гимнастика. | 17 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Высокая перекладина. Подтягивание, подъем, переворот. | 2 | 2 |
| | 2. Обучение технике выполнения опорных прыжков. | 2 | 2 |
| | 3. Акробатика, кувырки. | 2 | 2 |
| | 4. Стойка на лопатках. | 2 | 2 |

| | | | |
|-------------------|--|------------------|---|
| | 5. Кувырки вперед, назад. | 2 | 2 |
| | 6. Опорные прыжки. Зачет. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Влияние нагрузки на организм при занятиях общеразвивающими упражнениями. | | |
| Раздел № 4 | Спортивные игры. | 20 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 14 | |
| | 1. Волейбол. Стойка волейболиста. | 2 | 2 |
| | 2. Верхняя передача мяча. | 2 | 2 |
| | 3. Нижний прием мяча. | 2 | 2 |
| | 4. Нижняя и боковая подачи мяча. | 2 | 2 |
| | 5. Волейбол. Нападающий удар. | 2 | 2 |
| | 6. Двухсторонняя учебная игра. | 2 | 2 |
| | 7. Зачёт: подача мяча. Техника выполнения. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | Работа над проектом по темам; Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. | | |
| Раздел № 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 16 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 9 | |
| | 1. Прыжки в длину с места. | 2 | 2 |
| | 2. Развитие мышц брюшного пресса. | 2 | 2 |
| | 3. Скоростная выносливость. | 1 | 2 |
| | 4. Зачёт: прыжки в длину с места. | 2 | 2 |
| | 5. Зачёт: поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 2 | 2 |

| | | | |
|-------------------|---|------------------|---|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 7 | |
| | Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков и перетренированности, меры их предупреждений | | |
| Раздел № 6 | Теоретические сведения. | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Физическая культура и спорт в системе начального профессионального образования. | | 1 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | не предусмотрено | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел № 7 | Лыжная подготовка. | 18 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Строевые упражнения с лыжами. | 2 | 2 |
| | 2. Одновременные и попеременные лыжные ходы. | 2 | 2 |
| | 3. Совершенствование лыжных ходов. | 2 | 2 |
| | 4. Преодоление спусков и подъемов. | 2 | 2 |
| | 5. Прохождение дистанции 5 км. | 2 | 2 |
| | 6. Зачёт: прохождение дистанции. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | Работа над проектом по теме; Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы внизкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км | | |
| Раздел 8. | Гимнастика. | 16 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 11 | |
| | 1. Разучивание опорных прыжков. Техника отталкивания. | 2 | 2 |
| | 2. Разучивание опорных прыжков. Техника разгона. | 2 | 2 |

| | | | |
|------------------|---|------------------|---|
| | 3. Совершенствование опорных прыжков. Зачёт: Техника прыжка. | 2 | 2 |
| | 4. Зачёт: Техника прыжка. | 2 | 2 |
| | 5. Акробатика. Стойка на голове. Кувырки вперед, назад. | 1 | 2 |
| | 6. Зачёт: комбинация по акробатике. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Влияние нагрузки на организм при занятиях общеразвивающими упражнениями. | | |
| Раздел 9. | Спортивные игры. | 15 | |
| | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Баскетбол: ведение мяча, передача мяча. | | 1 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Броски по корзине. | 2 | 2 |
| | 2. Броски в движении. | 2 | 2 |
| | 3. Тактические действия. | 2 | 2 |
| | 4. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | 5. Зачёт: броски по корзине. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Работа над проектом по тема: Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков и перетренированности, меры их предупреждений | | |
| Раздел 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 14 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Прыжки в длину с места. | 2 | 2 |
| | 2. Поднимание туловища за 1 минуту. | 2 | 2 |
| | 3. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 2 | 2 |
| | 4. Силовые упражнения на все группы мышц. | 2 | 2 |
| | 5. Зачёт: сдача нормативов по ППФП. | 2 | 2 |

| | | | |
|-------------------|---|------------------|---|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Работа над проектами. Формирования здорового образа жизни. | | |
| Раздел 11. | Легкая атлетика. | 11 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 7 | |
| | 1. Совершенствование бега на 100 м. | 2 | 2 |
| | 2. Зачёт: бег на 100 м. | 2 | 2 |
| | 3. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Изучение техники метания гранат. | 1 | 2 |
| | 4. Зачёт: прыжки в длину с разбега, метание гранат. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Влияние нагрузки на организм при занятиях общеразвивающими упражнениями. | | |
| 2 курс | | | |
| Раздел № 1 | Теоретические сведения. | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирование здорового образа жизни. | | 1 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | не предусмотрено | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел № 2 | Легкая атлетика. | 14 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1. Разучивание низкого старта. Разучивание разбега и финиширования. | 2 | 2 |
| | 2. Бег 100 м на время. | 2 | 2 |
| | 3. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование прыжков в длину с разбега. | 2 | 2 |
| | 4. Зачёт: прыжки в длину с разбега | 2 | 2 |

| | | | |
|-------------------|--|------------------|---|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | Сформировать физические упражнения для развития скоростных качеств. Сформировать и описать физические упражнения для развития выносливости. | | |
| Раздел № 3 | Гимнастика. | 10 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1. Высокая перекладина. Низкая перекладина. | 2 | 2 |
| | 2. Разучивание опорных прыжков. | 2 | 2 |
| | 3. Зачёт: опорные прыжки. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Влияние нагрузки на организм при занятиях общеразвивающими упражнениями. | | |
| Раздел № 4 | Спортивные игры. | 10 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1. Волейбол, стойки волейболиста. | 2 | 2 |
| | 2. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. | 2 | 2 |
| | 3. Подача верхняя прямая. Нижняя подача мяча. | 2 | 2 |
| | 4. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. | 2 | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Работа над проектом по темам; Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. | | |
| Раздел № 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 9 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 6 | |

| | | | |
|-------------------|---|------------------|---|
| | 1. Прыжки в длину с места. | 2 | 2 |
| | 2. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 2 | 2 |
| | 3. Зачёт: прыжки в длину с места, поднимание туловища за 1 минуту. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Работа над проектами. Формирования здорового образа жизни. | | |
| Раздел № 6 | Теоретические сведения. | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Социально-биологические, психофизиологические основы физической культуры. | | 1 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | не предусмотрено | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Раздел № 7 | Лыжная подготовка | 12 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1. Строевые упражнения с лыжами. | 2 | 2 |
| | 2. Одновременные и попеременные лыжные ходы. | 2 | 2 |
| | 3. Совершенствование конькового хода. | 2 | 2 |
| | 4. Прохождение дистанции 5 км. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Сформировать физические упражнения для развития скоростных качеств. Сформировать и описать физические упражнения для развития выносливости. | | |
| Раздел № 8 | Спортивные игры. | 16 | |
| | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Баскетбол: ведение мяча, передача мяча. | | 1 |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Совершенствование ведения и передач мяча. | 2 | 2 |
| | 2. Броски по корзине. | 2 | 2 |

| | | | |
|---------------------------------|---|------------------|---|
| | 3. Броски по корзине. | 2 | 2 |
| | 4. Броски в движении. | 2 | 2 |
| | 5. Учебная игра | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | Работа над проектом по тема: Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков и перетренированности, меры их предупреждений | | |
| Раздел № 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 8 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1. Развитие мышц живота, спины, нижних конечностей. | 2 | 2 |
| | 2. Развитие скоростно-силовой выносливости. Поднимание тяжестей. | 2 | 2 |
| | 3. Зачёт: поднимание туловища за 1 минуту. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Работа над проектами. Формирования здорового образа жизни. | | |
| Раздел № 10 | Легкая атлетика. | 9 | |
| | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 5 | |
| | 1. Зачет: бег на 100 м., прыжки в длину, метание гранат. | 2 | 2 |
| | 2. Кроссовая подготовка. | 1 | 2 |
| | 3. Зачет итоговый. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Сформировать физические упражнения для развития скоростных качеств. Сформировать и описать физические упражнения для развития выносливости. | | |
| Дифференцированный зачёт | | | |
| Всего: | | 256 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

- спортивный инвентарь;
- учебно-методическая документация;
- наглядные пособия;
- фильмы;
- презентации;

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории не предусмотрено.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

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., 2015.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
3. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2016.
5. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
6. *Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего

образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2015.

5. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

6. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.

7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2015.

9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

11. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2017.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <p>Оценка результата выполнения практических заданий</p> |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни | <p>Устный опрос</p> <p>Оценка результата выполнения практических заданий</p> |

Приложение 1
обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|---|---|
| Теоретическая часть | |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение |

| | |
|--|--|
| | применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| Практическая часть | |
| <i>Учебно-методические занятия</i> | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i> | |

| | |
|---|--|
| <p>1. 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). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов</p> |
| <p>2. Лыжная подготовка</p> | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p> |
| <p>Содержание обучения</p> | <p>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p> |
| <p>3. Гимнастика</p> | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжении расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> |
| <p>4. Спортивные игры</p> | <p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве,</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| 5. Плавание | <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине .Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p> |
| Виды спорта по выбору | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p> |
| 1. Ритмическая гимнастика | <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p> |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p> |

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|--------------------------------------|---|
| 4. Дыхательная гимнастика | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях |
| 5. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| | |
|--|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| БЫЛО | СТАЛО |
| Основание: | |
| Подпись лица внесшего изменения | |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Преподаватель физической культуры

Немудрый Михаил Иванович

«Общеобразовательный цикл»

*Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин*