

**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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту  
машинно-тракторного парка*

**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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, 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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована для подготовки по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

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, 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;

• **предметных:**

— 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).

Вариативная часть - не предусмотрено.

Содержание предмета должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка. 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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	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	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	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.		
<b>Раздел № 3</b>	<b>Гимнастика.</b>	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.		
<b>Раздел № 4</b>	<b>Спортивные игры.</b>	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.		
<b>Раздел № 5</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	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		
<b>Раздел № 6</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	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	
<b>Раздел № 7</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	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		
<b>Раздел 8.</b>	<b>Гимнастика.</b>	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.		
<b>Раздел 9.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	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		
<b>Раздел 10</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	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.		
<b>Раздел 11.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	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.		
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел № 1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	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	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	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.		
<b>Раздел № 3</b>	<b>Гимнастика.</b>	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.		
<b>Раздел № 4</b>	<b>Спортивные игры.</b>	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.		
<b>Раздел № 5</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	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, поднятие туловища за 1 минуту.	2	2
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа над проектами. Формирования здорового образа жизни.		
<b>Раздел № 6</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	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	
<b>Раздел № 7</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	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.		
<b>Раздел № 8</b>	<b>Спортивные игры.</b>	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		
<b>Раздел № 9</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	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.		
<b>Раздел № 10</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	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.		
<b>Дифференцированный зачёт</b>			
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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goup32441.parod.ru](http://www.goup32441.parod.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"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Оценка результата выполнения практических заданий</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Устный опрос</p> <p>Оценка результата выполнения практических заданий</p>

**Приложение 1**  
обязательное

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

<b>Содержание обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>
<b>Теоретическая часть</b>	
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. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение

	применения аутотренинга для повышения работоспособности
<b>Содержание обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>
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
<b>Практическая часть</b>	
<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><b>Содержание обучения</b></p>	<p><b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b></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;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту  
машинно-тракторного парка*