

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»  
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 31 мая 2022 г. № ОД-171-1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06 Физическая культура**

общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы

по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего  
производства

Тольятти, 2021

ОДОБРЕНА  
Предметно - цикловой  
комиссией общеобразовательных дисциплин  
Протокол №     от «     »     2022г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ / Максимов С.Е./

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчики:

Л.Н. Масюк - преподаватель высшей квалификационной категории

Н.А. Давыдова -преподаватель высшей квалификационной категории

О.В. Курченкова - преподаватель высшей квалификационной категории

Е.Г. Тюкалова - 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.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	19
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- 1) формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 2) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 3) формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 4) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 5) овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 6) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- 7) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На изучение предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности технологического профиля 15.02.15. ТЕХНОЛОГИЯ  
МЕТАЛЛООБРАБАТЫВАЮЩЕГО ПРОИЗВОДСТВА

отводится 116 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

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

В программе практические занятия дополняются теоретическими сведениями.

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

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

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. 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 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными 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 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

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

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

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

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

Основное содержание учебного предмета 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.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, и др.).

В программе по предмету физическая культура, реализуемой при подготовке студентов по специальностям технологического профиля, профильной составляющей является раздел виды спорта по выбору: атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах: выполнение упражнений с гантелями, с эспандером, со штангой, с гирей, гимнастической палкой. Составление и правильное выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств.

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 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОУП с получением среднего общего образования .

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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





## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем		
	Всего учебных занятий	Теоретического обучения	ЛПЗ
Тема 1. Лекция.		2	Л
Тема 2. Плавание.	2		ПЗ
Тема 3. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 4. Плавание.	2		ПЗ
Тема 5. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 6. Плавание.	2		ПЗ
Тема 7. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 8. Плавание.	2		ПЗ
Тема 9. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 10. Плавание.	2		ПЗ
Тема 11. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 12. Плавание.	2		ПЗ
Тема 13. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 14. Плавание.	2		ПЗ
Тема 15. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 16. Плавание.	2		ПЗ

Тема 17. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 18. Плавание.	2		ПЗ
Тема 19. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 20. Плавание.	2		ПЗ
Тема 21. Гимнастика.	2		ПЗ
Тема 22. Плавание.	2		ПЗ
Тема 23. Гимнастика.	2		ПЗ
Тема 24. Плавание.	2		ПЗ
Тема 25. Гимнастика.	2		ПЗ
Тема 26. Лыжная подготовка.	2		ПЗ
Тема 27. Плавание.	2		ПЗ
Тема 28. Лыжная подготовка	2		ПЗ
Тема 29. Плавание.	2		ПЗ
Тема 30. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 31. Плавание.	2		ПЗ
Тема 32. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 33. Плавание.	2		ПЗ
Тема 34. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 35. Плавание.	2		ПЗ
Тема 36. Спортивные игры.	2		ПЗ

Тема 37. Плавание.	2		ПЗ
Тема 38. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 39.Плавание.	2		ПЗ
Тема 40. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 41. Плавание.	2		ПЗ
Тема 42. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 43. Плавание.	2		ПЗ
Тема 44. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 45. Плавание.	2		ПЗ
Тема 46. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 47. Плавание.	2		ПЗ
Тема 48. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 49. Плавание.	2		ПЗ
Тема 50. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 51. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 52. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 53. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 54. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 55. Гимнастика.	2		ПЗ
Тема 56. Гимнастика.	2		ПЗ

Тема 57. Гимнастика.	2		ПЗ
Тема 58.Лекция. Д/ЗАЧЕТ.		2	л/дз
ПМА Дифференцированный зачёт			
Консультации			
Итого	<b>116</b>	<b>4</b>	<b>112</b>

### 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
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Лекция	Содержание учебного материала	2/2	2	1	л
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.				
Тема 2. Плавание	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.				
Тема 3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	2/4	2	3	пз
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.				
Тема 4. Плавание	Содержание учебного материала				

	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.	2/8	2	4	пз
<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/10	2	5	пз
	Техника бега на средние и длинные дистанции.				
<b>Тема 6. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/12	2	6	пз
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.				
<b>Тема 7. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/14	2	7	пз
	Основы скандинавской ходьбы.				
<b>Тема 8. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и кроль на спине.				
<b>Тема 9. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/18	2	9	пз
	Баскетбол. Техника игры в нападении.				
<b>Тема 10. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/20	2	10	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.				
<b>Тема 11.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Техника игры в нападении.	2/22	2	11	пз
<b>Тема 12. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/24	2	12	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.				
<b>Тема 13. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/26	2	13	пз
	Баскетбол. Техника игры в защите.				
<b>Тема 14. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/28	2	14	пз
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.				
<b>Тема 15. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/30	2	15	пз
	Баскетбол. Техника игры в защите.				
<b>Тема 16. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/32	2	16	пз
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.				
<b>Тема 17.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	2/34	2	17	пз
<b>Тема 18. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/36	2	18	пз
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.				
<b>Тема 19. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/38	2	19	пз
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
<b>Тема 20. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/40	2	20	пз
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.				
<b>Тема 21. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/42	2	21	пз
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.				
<b>Тема 22. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				



	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.	2/44	2	22	пз
<b>Тема 23. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/46	2	23	пз
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.				
<b>Тема 24. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/48	2	24	пз
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.				
<b>Тема 25. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/50	2	25	пз
	Дыхательная гимнастика.				
<b>Тема 26. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/52	2	26	пз
	Способы передвижения на лыжах.				
<b>Тема 27. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

	Техника движений ногами способом брасс.	2/54	2	27	пз
<b>Тема 28. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/56	2	28	пз
	Зимний кросс.				
<b>Тема 29. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/58	2	29	пз
	Техника движений ногами способом брасс.				
<b>Тема 30. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/60	2	30	пз
	Гандбол. Техника игры в нападении.				
<b>Тема 31. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/62	2	31	пз
	Техника движений руками способом брасс.				
<b>Тема 32. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/64	2	32	пз
	Гандбол. Техника игры в нападении.				
<b>Тема 33. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/66	2	33	пз
	Техника движений руками способом брасс.				

<b>Тема 34. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/68	2	34	пз
	Гандбол. Техника игры в защите.				
<b>Тема 35. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/70	2	35	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе				
<b>Тема 36. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/72	2	36	пз
	Гандбол. Техника игры в защите.				
<b>Тема 37. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/74	2	37	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе				
<b>Тема 38. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/76	2	38	пз
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
<b>Тема 39. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.	2/78	2	39	пз
<b>Тема 40. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	2/80	2	40	пз
<b>Тема 41. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.	2/82	2	41	пз
<b>Тема 42. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Волейбол. Техника игры в нападении.	2/84	2	42	пз
<b>Тема 43. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.	2/86	2	43	пз
<b>Тема 44. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Волейбол. Техника игры в нападении.				

		2/88	2	44	пз
<b>Тема 45. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.				
		2/90	2	45	пз
<b>Тема 46. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Волейбол. Техника игры в защите.				
		2/92	2	46	пз
<b>Тема 47. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника прикладного плавания. Игры на воде.				
		2/94	2	47	пз
<b>Тема 48. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Волейбол. Техника игры в защите.				
		2/96	2	48	пз
<b>Тема 49. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Игры и развлечения на воде.				
		2/98	2	49	пз
<b>Тема 50.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	2/100	2	50	пз
<b>Тема 51. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/102	2	51	пз
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
<b>Тема 52. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/104	2	52	пз
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.				
<b>Тема 53. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/106	2	53	пз
	Техника бега на средние и длинные дистанции.				
<b>Тема 54. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/108	2	54	пз
	Основы скандинавской ходьбы.				
<b>Тема 55. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/110	2	55	пз
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.				
<b>Тема 56.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

<b>Гимнастика</b>	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	2/112	2	56	пз
<b>Тема 57. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/114	2	57	пз
	Дыхательная гимнастика.				
<b>Тема 58. Лекция</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/116	2	58	л/ДЗ
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Д/ЗАЧЕТ.				
	Консультации	--	--	--	--
	Экзамен	--	--	--	--
<b>Объём образовательной нагрузки – 116 часов, учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 116 часов.</b>					





#### **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 трудовых жизненных ситуаций 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 деятельности;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

### **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, 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 коммуникативных 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).

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебного предмета **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по 15.02.15. ТЕХНОЛОГИЯ МЕТАЛЛООБРАБАТЫВАЮЩЕГО ПРОИЗВОДСТВА.)
Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

богатой и физически здоровой личности	
Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, тренажерного зала, лыжной базы, стрелкового тира, открытого стадиона, бассейна.

### **Оборудование спортивных помещений:**

#### **Спортивный зал:**

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи;
- Гандбольные ворота, мячи;
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки;
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки;
- Скакалки, гимнастические палки.

#### **Бассейн:**

- Таблица плавания брассом;
- Таблица «Способы плавания»;
- Таблица «Техника плавания»;
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде;
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки.

#### **Теннисный зал:**

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары.

#### **Тренажерный зал:**

- Силовые тренажёры, штанги, гири;
- Гантели, обручи, утяжелители.

#### **Стрелковый тир:**

- пневматические винтовки, бумажные мишени.

#### **Лыжная база:**

- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

## 5.2 Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

#### Для преподавателей:

1. Физическая культура 5 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25313> 1.2.8.1.2.2 Матвеев А.П. Физическая культура 6 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/26494> 1.2.8.1.2.3 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 7 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10> 7 1.2.8.1.3.2 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25310> 1.2.8.1.1.2 Лях В.И.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/И.С.Барчуков;под общ.ред.Г.В.Барчуковой.-5-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2019.-366с. (СПО).
5. Физическая культура:учебник/М.Я.Виленский,А.Г.Горшков.-3-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2020-214с.-(СПО).

#### Для студентов:

1. Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25311> 1.3.6.1.3.1 Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/15757>
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Русское слово-учебник" <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>

Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-17>

### Дополнительные источники:

1. Физическая культура 8 - 9 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25309> 1.2.8.1.2.1 Матвеев А.П.

2. Физическая культура 5 - 6 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> (п. 1.2.8.1.4.1 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632) 1.2.8.1.4.2 Погадаев Г.И.
3. Физическая культура 7 - 9 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к ... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 24.01.2020 КонсультантПлюс надежная правовая поддержка [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)