



**Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 27.05.2021г. № 44-од

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

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ
*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание и
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*

г.о. Тольятти, 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УР

_____ Т.А.Серова

_____ 2021

Составитель: _____ Подлипнова П.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТЭТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза _____ Краснова Е.Н., методист ГАПОУ СО «ТЭТ»

Содержательная экспертиза: _____ Халыгвердиева Б.Э., председатель ЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ СО «ТЭТ»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: _____

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «7» декабря 2017 г. № 1196.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин 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 политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ..... | 7 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 9 |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 19 |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 21 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При отборе содержания учебного предмета «Физическая культура» учитывались следующие принципы:

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

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) отводится 117 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

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

В программе по предмету ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке студентов по специальности технологического профиля, профильная составляющая не предусмотрена.

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями, практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета ОУП.06 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.06 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами. 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» разработано с ориентацией на профили профессионального образования, в рамках которых студенты осваивают профессии СПО и специальности СПО ФГОС среднего профессионального образования.

При отборе содержания учебного предмета «Физическая культура» учитывались следующие принципы:

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

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

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

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

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов

профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

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 | Количество часов | | | |
|---|-----------------------------|---------------------------|---------|----|
| | Всего учебных занятий | в том числе | | |
| | | теоретическое обучение | ЛР и ПЗ | СР |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 1.1 Бег на короткие дистанции Тема 1.2 Бег на длинные дистанции Тема 1.3 Прыжки Тема 1.4 Эстафетный бег | 28 | 0 | 28 | 0 |
| Раздел 2. Спортивные игры Тема 2.1 Баскетбол Тема 2.2 Футбол Тема 2.3 Волейбол | 45 | 0 | 45 | 0 |

| | | | | |
|--|------------|----------|------------|----------|
| Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1 Дыхательная гимнастика | 8 | 0 | 8 | 0 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Техника лыжных ходов Тема 4.2 Элементы техники лыжных ходов | 12 | 0 | 12 | 0 |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 10 | 0 | 10 | 0 |
| Раздел 6. Плавание Тема 6.1 Краткие сведения о плавании | 6 | 0 | 6 | 0 |
| Консультации | 0 | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | 0 | - | - | - |
| Итого | 117 | 8 | 109 | 0 |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала практических работ обучающихся | Объем часов (в соответствии с тематическим планированием) |
|---|--|--|
| Введение. | | |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала | 2 |
| | 1 Цели и задачи физической культуры. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия | не предусмотрено |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание учебного материала | 2 |
| | 1 Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия | не предусмотрено |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала | 1 |
| | 1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия | не предусмотрено |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и | Содержание учебного материала | 1 |
| | 1 Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | |
| Лабораторные работы | не предусмотрено | |

| | | |
|---|--|------------------|
| критерии оценки | Практические занятия | не предусмотрено |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |
| 4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Содержание учебного материала | 1 |
| | 1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия | не предусмотрено |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |
| | | |
| 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала | 1 |
| | 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия | не предусмотрено |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |
| Раздел 1 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | не предусмотрено |
| | 1 Специальные упражнения бегуна: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м. Толкание ядра. | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия 1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 2 Бег 100 м. с высокого старта 3 Толкание ядра. | 6 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |
| Тема 1.2 | Содержание учебного материала | не предусмотрено |

| | | | |
|--|---|--|------------------|
| Бег на длинные дистанции | 1 | Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на различных участках. Бег на выносливость(8-10мин), финиширование, бег 3000 м. | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено |
| | Практические занятия 4 Стартовый разгон 5 Бег на выносливость(8-10мин) 6 Бег 3000 м 7 Бег по пересечённой местности | | 8 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 1.3 Прыжки | 1 | Специальные упражнения прыгуна в длину. Техника прыжков: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с разбега. | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено |
| | Практические занятия 8 Двойной прыжок 9 Специальные упражнения прыгуна в длину 10 Прыжки в длину с разбега. 11 Прыжки в длину с места 12 Техника двойного прыжка | | 10 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 1.4 Эстафетный бег | 1 | Бег с высокого старта. Эстафетный бег: 4x100. Бег с ускорением. | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено |
| Практические занятия 13 Передача эстафетной палочки 14 Эстафетный бег 4x200м | | | 4 |
| Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|------------------|
| Раздел 2 | Спортивные игры | | |
| Тема 2.1 Баскетбол | Содержание учебного материала | | не предусмотрено |
| | 1 | Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение спиной вперёд. Техника владения мячом и противодействие. Техника игры в защите: способы противодействия броском в корзину. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух и трёх игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении. Тактика игры в защите: действия защитников против игрока с мячом и без мяча. | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено |
| | Практические занятия 15 Техника перемещений 16 Бег обычным и приставным шагом 17 Техника прыжков 18 Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение спиной вперёд 19 Техника владения мячом и противодействие 20 Техника игры в защите 21 Защитная стойка, передвижение спиной вперёд | | 14 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено |
| Тема 2.2 Футбол | Содержание учебного материала | | не предусмотрено |
| | 1 | Техника передачи мяча. Удары по воротам. Техника удара и остановки мяча. Способы владения мячом. Совершенствование техники и тактики игры в защите. Совершенствование техники и тактики игры в нападении. Учебно-тренировочная игра. | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено |

| | | |
|------------------------------|---|------------------|
| | Практические занятия 22 Упражнения на остановку, передач, ведение мяча 23 Эстафеты с футбольным мячом 24 Способы владения футбольным мячом 25 Удары по воротам 26 Тактика защиты 27 Обведение фишек внутренней и внешней части стопы 28 Техника удара и остановки мяча | 15 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |
| Тема 2.3 Волейбол | Содержание учебного материала | не предусмотрено |
| | 1 Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами, выпады в различных направлениях. | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия 29 Стойки волейболиста 30 Прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении 31 Прием и передача мяча назад 32 Прием и передача мяча снизу 33 Передача в прыжке 34 Перемещения приставными шагами, выпады в различных направлениях 35 Верхняя прямая подача мяча 36 Нижняя прямая подача мяча | 16 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |
| Раздел 3 | Гимнастика | |
| Тема 3.1 | Содержание учебного материала | не предусмотрено |

| | | | |
|---|--|---|------------------|
| Дыхательная гимнастика | 1 | Решает оздоровительные профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено |
| | Практические занятия 37 Гимнастические перестроения на месте и в движении 38 Построение в одну и две шеренги 39 Классические методы дыхания при выполнении движений 40 Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко) | | 8 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено |
| | Раздел 4 Лыжная подготовка | | |
| Тема 4.1 Техника лыжных ходов | Содержание учебного материала | | не предусмотрено |
| | 1 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника лыжных ходов одновременных, попеременных. | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено |
| | Практические занятия 41 Техника лыжных ходов 42 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции 43 Бег на выносливость 5000м | | 6 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено |
| Тема 4.2 Элементы тактики лыжных гонок | Содержание учебного материала | | не предусмотрено |
| | 1 | Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Первая помощь при травмах и обморожениях. | |

| | | |
|---|--|------------------|
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия 44 Основные элементы тактики в лыжных гонках 45 Обгон 46 Финиширование | 6 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |
| Раздел 5 | Виды спорта по выбору | |
| Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | не предусмотрено |
| | 1 Атлетическая гимнастика. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия 47 Круговой метод тренировки для развития силы 48 Работа на тренажерах 49 Упражнения на мышцы спины 50 Упражнения на верхний плечевой пояс 51 Упражнения на брюшные мышцы живота | 10 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |
| | | |
| Раздел 6 | Плавание | |
| Тема 6.1 Краткие сведения о плавании | Содержание учебного материала | не предусмотрено |
| | 1 Правила проведения на воде при купании и на учебных занятиях. Гигиенические требования к учащимся при занятиях плаванием. Упражнения на суше и на воде. | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия 52 Упражнения на суше и на воде 53 Техника плавания брассом | 6 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено |

| | |
|--------------------------|------------|
| Консультации | 0 |
| Промежуточная аттестация | 0 |
| Всего: | 117 |

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими результатами:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК).

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

| | |
|---|---|
| Виды универсальных учебных действий | Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)) |
| Личностные Обеспечивают ценностно – смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в | ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, |

| | |
|--|---|
| <p>социальных ролях и межличностных отношениях</p> | <p>применительно к различным контекстам. ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> |
| <p>Регулятивные Целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p> | <p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p> |
| <p>Познавательные Обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией</p> | <p>ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контента. ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p> |
| <p>Коммуникативные Обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p> | <p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> |

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала Физической культуры.

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные;
- теннисный стол, сетка для настольного тенниса, теннисные ракетки, мячи для настольного тенниса;
- лыжи, лыжные палки, ложные ботинки;
- гантели (разные);
- гири 16 кг;
- секундомеры.

Технические средства обучения:

- компьютер.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. Учебное пособие для вузов-М: ЮНИТИ-ДАНА,2013.
- 2 Решетников Н.В, Кислицын Ю.Л Физическая культура. Учебное пособие для студентов средне-профессиональных учебных заведений-М: Издательский центр *Академия* 2012.
- 3 Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
- 4 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2011.
- 5 Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений-М: *Академия*, 2013. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.

Для студентов

- 6 Ильинич В.И. Портнов Ю.Н. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений – М.:Изд-во Академия, 2010
- 7 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013
- 7 Железняк Д.Ю. Физическая культура студента –М: Гардарики, 2013
- 8 Лях В.И, Любомирский Л.Е, Г.Б. Мейксон. Учебник для учащихся 10-11 класса общеобразовательных учреждений-М: Просвещение 2011
- 9 Найминова Э.Н. Физкультура, Методика преподавания, Спортивные игры. Книга для учителя- Ростов-н/Д: Феникс, 2011

Дополнительные источники

Для преподавателей

- 1 Бишаева А.А., Физическая культура, 2012
- 2 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
- 3 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
- 4 Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка, Знать и уметь, .., 2014
- 5 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2013.
- 6 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. В.Д.Сонькина., М.М.Безруких. — М., 2012.
- 7 Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М., Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе, 2014
- 8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011.

Для студентов

- 9 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2012.
- 10 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
- 11 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
- 12 Добрынин И.М., Жданкина Е.Ф., Лыжная подготовка студентов в вузе, учебное пособие, 2015
- 13 Чубакова Д., Дыхательная гимнастика и ее виды, Физическая культура, 2014
- 14 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2013.
15. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
16. Васильков А.В. «Теория и методика физического воспитания»- Феникс, 2014.
17. Костикова Л.В. Баскетбол.- СпортАкадемПресс- 2012.
18. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. –Физкультура и спорт- 2012.
19. Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2014.

Интернет-ресурсы

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. PowerLifting.ru
4. ironman.ru
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>