



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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 29.05.2020 г. № 36-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  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*

г.о. Тольятти 2020

## СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УР  
\_\_\_\_\_ Т.А.Серова

\_\_\_\_\_ 2020

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

### Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: \_\_\_\_\_ Краснова Е.Н., методист ГАПОУ СО «ТЭТ»

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_ Аристов Ю.И., председатель ЦК  
общеобразовательных, 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

	стр.
<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	4
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	6
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	15
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	17
<b>5 ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК</b>	19
<b>6 ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРОЕКТОВ</b>	21
<b>7 ПРИЛОЖЕНИЕ 3 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ</b>	23
<b>8 ПРИЛОЖЕНИЕ 4 ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В КОНТЕКСТЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ</b>	26
<b>9 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	29

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГАПОУ СО «ТЭТ» по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, автор – Бишаева А.А., 2015 год.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

### 1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный учебный цикл

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

#### Базовая часть

В результате освоения предмета студент должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения предмета студент должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Вариативная часть - не предусмотрено

В процессе освоения предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК) (Приложение 1):

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контента.

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

объём образовательной нагрузки 117 часов, в том числе:

- всего учебных занятий 117 часов;
- консультации 0 часов;
- промежуточная аттестация 0 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>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>117</b>
<b>Всего учебных занятий</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	109
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Консультации</b>	<b>не предусмотрено</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>дифференцированного зачета</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Содержание учебного материала	1	1
	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		
<b>1. Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала	1	1
	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		
<b>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	1	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		
<b>3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Содержание учебного материала	1	1
	1 Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

<b>4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Содержание учебного материала		1	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		
<b>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		1	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		
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>				
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		не предусмотрено	2
	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		
<b>Тема 1.2</b>	Содержание учебного материала		не предусмотрено	2

<b>Бег на длинные дистанции</b>	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		не предусмотрено	
<b>Тема 1.3 Прыжки</b>	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		не предусмотрено	
<b>Тема 1.4 Эстафетный бег</b>	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	
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.1 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	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 22 способы владения мячом	14	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
<b>Тема 2.2</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2

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

<b>Раздел 3 Гимнастика</b>				
<b>Тема 3.1 Дыхательная гимнастика</b>	Содержание учебного материала		не предусмотрено	3
	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 36 Гимнастические перестроения на месте и в движении 37 Построение в одну и две шеренги 38 Классические методы дыхания при выполнении движений 39 Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)		8	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 4.1 Техника лыжных ходов</b>	Содержание учебного материала		не предусмотрено	2
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника лыжных ходов одновременных, попеременных.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практические занятия 40 Техника лыжных ходов 41 Преодоление подъемов и препятствий 42 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции 43 Бег на выносливость 5000м	8	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 4.2</b> <b>Элементы</b> <b>тактики лыжных</b> <b>гонок</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	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 Техника обгона на подъеме и спуске 46 Обгон 47 Финиширование	8	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Раздел 5</b> <b>Виды спорта по</b> <b>выбору</b>			
<b>Тема 5.1</b> <b>Атлетическая</b> <b>гимнастика,</b> <b>работа на</b> <b>тренажерах</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1   <b>Предварительная защита проекта.</b> 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 48 Круговой метод тренировки для развития силы 49 Работа на тренажерах 50 Упражнения на мышцы спины 51 Упражнения на верхний плечевой пояс 52 Упражнения на брюшные мышцы живота	10	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Раздел 6 Плавание</b>			
<b>Тема 6.1 Краткие сведения о плавании</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	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 53 Упражнения на суше и на воде 54 Техника плавания брассом	6	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Примерная тематика проектов		приложение 2	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия учебного кабинета не предусмотрено; лаборатории не предусмотрено, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала

- шведская стенка – 10 шт.;
- стол преподавателя – 2 шт.;
- скамейки

Технические средства обучения:

- персональный компьютер – 1 шт.
- спортивный инвентарь: мячи, гантели, скакалки, канат, обручи, теннисные ракетки, тренажеры, гранаты.

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

##### 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 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.

## Интернет-ресурсы

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

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачетов, контрольных нормативов, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий, проектов, написание рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения предмета обучающийся должен <b>уметь:</b>	Текущий, промежуточный контроль, в форме:
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	сдача контрольных нормативов, зачет
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий
преодолевать внешнее воздействие, сопротивление при выполнении заданий связанных с длительной физической нагрузкой	экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов, дифференцированный зачет
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	сдача контрольных нормативов
владеть техникой видов спорта учебной программы	экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов, дифференцированный зачет
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов, дифференцированный зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b>	Текущий, промежуточный контроль, в форме:
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	опрос, защита проекта
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий, дифференцированный зачет

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	опрос, экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий, дифференцированный зачет
---	--

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебному предмету, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебному предмету завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебному предмету самостоятельно разрабатывается и доводится до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

## Приложение 1

### 5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контента.	Практические задания: составление индивидуальных комплексов упражнений, освоение техники видов спорта, освоение правил безопасности на уроках физкультуры по видам спорта, составление реферата, проектирование.
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

<p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью...</p>
<p>ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>
<p>ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>Умение пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>
<p>ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>Способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p>

## Приложение 2

### 6 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ПРОЕКТОВ

- 1 Где и как растут чемпионы
- 2 Движение, ты — жизнь!
- 3 Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
- 4 Зимние виды спорта
- 5 Информационные технологии в спорте
- 6 Мой любимый вид спорта
- 7 Мой спортивный кумир
- 8 О спорт, ты мир!
- 9 Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы
- 10 Спорт в жизни моей семьи
- 11 Уровень физической активности населения
- 12 Физические качества человека
- 13 Физические упражнения для круговой тренировки
- 14 Секреты крепких мышц
- 15 Биатлон и его герои
- 16 История биатлона
- 17 Лыжная биография
- 18 Лыжный спорт
- 19 Влияние плавания на осанку
- 20 Водные виды спорта.
- 21 Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развития двигательной активности подростков
- 22 Плавание дарит здоровье
- 23 Плавание: история, современность, влияние на здоровье человека
- 24 Синхронное плавание
- 25 Спортивное плавание.
- 26 Спортивное плавание и его влияние на организм человека
- 27 Дорога к большому теннису
- 28 Настольный теннис — спорт настоящего и будущего
- 29 Теннис и здоровье
- 30 Снаряды в тяжелой атлетике
- 31 Богатства, отданные людям. Билялетдинов З.Х. — главный тренер сборной России по хоккею
- 32 Спортивная игра – волейбол
- 33 Спортивная игра – баскетбол, кумиры баскетбола
- 34 Гольяттинская гандбольная «Лада»
- 35 ГТО настоящее и прошлое
- 36 Всё о баскетболе
- 37 Звезды профессионального баскетбола России
- 38 Терминология и правила в баскетболе
- 39 Техника баскетболиста

- 40 Выдающиеся волейболисты
- 41 История возникновения волейбола в России
- 42 История развития волейбола
- 43 О волейболе и известных волейболиста
- 44 Олимпийские объекты в Сочи
- 45 Пьер де Кубертен и его вклад в возрождение Олимпийских игр
- 46 Олимпийские чемпионы
- 47 Если хочешь быть здоров
- 48 Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека
- 49 Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра
- 50 Здоровым быть модно
- 51 Здоровье — это не все, но все без здоровья — это ничто
- 52 Здоровье в твоих руках
- 53 Здоровьесбережение
- 54 Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений
- 55 Формула здоровья

### Приложение 3

## 7 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4, ОК10, ОК11
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4, ОК10, ОК11
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4, ОК10, ОК11
4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4, ОК10, ОК11
5.	Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4, ОК10, ОК11
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
7.	ПЗ 1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Разминка	ОК6
8.	ПЗ 2 Бег 100 м. с высокого старта	Тренинг	ОК6,ОК7
9.	ПЗ 3 Толкание ядра	Тренинг	ОК6,ОК7
10.	ПЗ 4 Стартовый разгон	Разминка	ОК2, ОК3
11.	ПЗ 5 Бег на выносливость(8-10мин)	Имитационный тренинг	ОК1,ОК2
12.	ПЗ 6 Бег 3000 м	Тренинг	ОК2,ОК6
13.	ПЗ 7 Бег по пересечённой местности	Разминка	ОК2,ОК6
14.	ПЗ 8 Двойной прыжок	Тренинг	ОК2,ОК8
15.	ПЗ 9 Специальные упражнения прыгуна в длину	Имитационный тренинг	ОК4,ОК5
16.	ПЗ 10 Прыжки в длину с разбега	Имитационный тренинг	ОК1,ОК2,ОК9
17.	ПЗ 11 Прыжки в длину с места	Тренинг	ОК6,ОК8
18.	ПЗ 12 Техника двойного прыжка	Разминка	ОК2,ОК6
19.	ПЗ 13 Передача эстафетной палочки	Имитационный тренинг	ОК1,ОК9
20.	ПЗ 14 Эстафетный бег 4х200м	Тренинг	ОК6,ОК8

21.	ПЗ 15 Техника перемещений	Имитационный тренинг	ОК1
22.	ПЗ 16 Бег обычным и приставным шагом	Тренинг	ОК8,ОК9
23.	ПЗ 17 Техника прыжков	Тренинг	ОК6
24.	ПЗ 18 Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение спиной вперёд	Игровой метод	ОК5,ОК8
25.	ПЗ 19 Техника владения мячом и противодействие	Имитационный тренинг	ОК4
26.	ПЗ 20 Техника игры в защите	Игровой метод	ОК5,ОК6,ОК7
27.	ПЗ 21 Защитная стойка, передвижение спиной вперёд	Имитационный тренинг	ОК1
28.	ПЗ 22 Способы владения мячом	Имитационный тренинг	ОК1,ОК5
29.	ПЗ 23 Способы владения футбольным мячом	Тренинг	ОК 4
30.	ПЗ 24 Удары по воротам	Тренинг	ОК 4
31.	ПЗ 25 Тактика защиты	Игровой метод	ОК7,ОК8
32.	ПЗ 26 Обведение фишек внутренней и внешней части стопы	Игровой метод	ОК7
33.	ПЗ 27 Стойки волейболиста	Имитационный тренинг	ОК1,ОК5
34.	ПЗ 28 Прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении	Игровой метод	ОК7,ОК8
35.	ПЗ 29 Прием и передача мяча назад	Игровой метод	ОК7,ОК8
36.	ПЗ 30 Прием и передача мяча снизу	Игровой метод	ОК7,ОК8
37.	ПЗ 31 Передача в прыжке	Имитационный тренинг	ОК1,ОК5
38.	ПЗ 32 Перемещения приставными шагами	Игровой метод	ОК7,ОК8
39.	ПЗ 33 Верхняя прямая подача мяча	Имитационный тренинг	ОК4,ОК5
40.	ПЗ 34 Нижняя прямая подача мяча	Имитационный тренинг	ОК4,ОК5
41.	ПЗ 35 Гимнастические перестроения на месте и в движении	Тренинг	ОК6
42.	ПЗ 36 Построение в одну и две шеренги	Тренинг	ОК6
43.	ПЗ 37 Классические методы дыхания при выполнении движений	Тренинг	ОК5,ОК6
44.	ПЗ 38 Современные методики упражнений дыхательной гимнастики	Тренинг	ОК5,ОК6
45.	ПЗ 39 Техника лыжных ходов	Разминка	ОК2,ОК6
46.	ПЗ 40 Преодоление подъемов и препятствий	Тренинг	ОК2,ОК8
47.	ПЗ 41 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Тренинг	ОК2,ОК8
48.	ПЗ 42 Бег на выносливость 5000м	Тренинг	ОК2,ОК8
49.	ПЗ 43 Основные элементы тактики в лыжных гонках	Имитационный тренинг	ОК4,ОК5

50.	ПЗ 44 Техника обгона на подъеме и спуске	Тренинг	ОК2,ОК6
51.	ПЗ 45 Обгон	Имитационный тренинг	ОК1,ОК5
52.	ПЗ 46 Финиширование	Имитационный тренинг	ОК1, ОК5
53.	ПЗ 47 Круговой метод тренировки для развития силы	Тренинг	ОК6,ОК7,ОК8
54.	ПЗ 48 Работа на тренажерах	Тренинг	ОК2,ОК8
55.	ПЗ 49 Упражнения на мышцы спины	Тренинг	ОК4,ОК5
56.	ПЗ 50 Упражнения на верхний плечевой пояс	Тренинг	ОК1,ОК5
57.	ПЗ 52 Упражнения на брюшные мышцы живота	Тренинг	ОК4,ОК5
58.	ПЗ 53 Упражнения на суше и на воде	Имитационный тренинг	ОК2,ОК8
59.	ПЗ 54 Техника плавания брасом	Тренинг	ОК4,ОК5

## Приложение 4

### 8 ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В КОНТЕКСТЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО)
<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- 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;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</li> </ul>	<p>ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

<p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийской физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>	<p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>

<p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> </ul>	<p>ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контента.</p> <p>ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>
<p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>	<p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>

## 9 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	

**Подлипнова Полина Николаевна**

**Преподаватель общеобразовательного предмета**

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

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

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

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