



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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 27.05.2022 г. № 40-од

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

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

*программы подготовки специалистов среднего звена*

*по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрического  
оборудования и автоматики (по видам транспорта за исключением водного)*

г.о. Тольятти 2022

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

\_\_\_\_\_ 2022 г.

Составитель: \_\_\_\_\_ Васин М.Е., преподаватель ГАПОУ СО «ТЭТ»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза \_\_\_\_\_ Солдатова Н.В., 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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «22» апреля 2014 г. № 387.

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.....	3
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	22

## **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.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрического оборудования и автоматики (по видам транспорта за исключением водного) 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 учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами 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 системнодеятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «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.

## **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
<p>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	16	8	0	8
<p>Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</p> <p>Тема 1.2 Бег на длинные дистанции</p> <p>Тема 1.3 Прыжки</p>	54	0	28	26

Тема 1.4 Эстафетный бег				
Раздел 2 Спортивные игры Тема 2.1 Баскетбол Тема 2.2 Футбол Тема 2.3 Волейбол	100	0	47	53
Раздел 3 Гимнастика Тема 3.1 Дыхательная гимнастика	16	0	8	8
Раздел 4 Лыжная подготовка Тема 4.1 Техника лыжных ходов Тема 4.2 Элементы тактики лыжных гонок	26	0	14	12
Раздел 5 Виды спорта по выбору Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14	0	8	6
Раздел 6 Плавание Тема 6.1 Краткие сведения о плавании	8	0	4	4
Консультации	0	-	-	-
Промежуточная аттестация	0	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>234</b>	<b>8</b>	<b>109</b>	<b>117</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
<b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	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
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Составление реферата на тему: Сущность физической культуры и спорта 2 Составление реферата на тему О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании 3 Составление реферата на тему: Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни	3
<b>1. Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	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
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Составление реферата на тему: Значение физической культуры для всестороннего развития человека	1
<b>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими</b>	Содержание учебного материала	1
	1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	
	Лабораторные работы	не предусмотрено
	Практические занятия	не предусмотрено

<b>упражнениями</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1 Составление реферата на тему: Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	1
<b>3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Содержание учебного материала	1
	1   Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
	Лабораторные работы	не предусмотрено
	Практические занятия	не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Составление реферата комплекса: Упражнения-тесты для оценки физического развития	1
<b>4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	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
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Составление реферата на тему: Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1
<b>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	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
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Составление реферата на тему: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1

<b>Раздел 1</b>	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</b>	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
	Самостоятельная работа обучающихся 5 Развитие физического качества выносливость в беге 3000м	4
<b>Тема 1.2 Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено
	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
	Самостоятельная работа обучающихся 6 Освоение техники бега на выносливость 7 Выполнение бега на выносливость 3000м и 5000м	2
<b>Тема 1.3 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено
	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
	Самостоятельная работа обучающихся 8 Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» 9 Выполнение упражнений для развития прыгучести	8
<b>Тема 1.4 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено
	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
	Самостоятельная работа обучающихся 10 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств 11 Выполнение передачи эстафетной палочки в беге по виражу 12 Выполнение эстафетного бега 4x100м	10
<b>Раздел 2</b>	Спортивные игры	
<b>Тема 2.1 Баскетбол</b>	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

	<p>Практические занятия</p> <p>15 Техника перемещений</p> <p>16 Бег обычным и приставным шагом</p> <p>17 Техника прыжков</p> <p>18 Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение спиной вперед</p> <p>19 Техника владения мячом и противодействие</p> <p>20 Техника игры в защите</p> <p>21 Защитная стойка, передвижение спиной вперед</p> <p>22 Способы владения мячом</p>	15
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>13 броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</p> <p>14 Освоение техники игры в баскетбол</p> <p>15 Выполнение упражнений для совершенствования техники игры в баскетбол. Передача мяча в стену двумя руками от груди на месте</p> <p>16 Выполнение передачи мяча с отскоком от пола с постепенным увеличением расстояния от стены</p> <p>17 Выполнение упражнений для развития прыгучести</p> <p>18 Выполнение игры по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	24
<b>Тема 2.2 Футбол</b>	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
	<p>Практические занятия</p> <p>23 Техника игры в защите</p> <p>24 Способы владения мячом</p> <p>25 Удары по воротам</p> <p>26 Тактика защиты</p> <p>27 Обведение фишек внутренней и внешней части стопы</p> <p>28 Техника удара и остановки мяча</p>	16

	Самостоятельная работа обучающихся 19 Освоение техники игры в футбол 20 Ведение мяча внутренней частью стопы 21 Ведение мяча внешней частью стопы	9
<b>Тема 2.3 Волейбол</b>	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 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
	Самостоятельная работа обучающихся 22 Выполнение верхней прямой подачи 23 Освоение техники игры в волейбол. Стойки и передвижения. Отбивание мяча у сетки. Подача мяча и приём подачи 24 Выполнение передачи мяча в прыжке 25 Выполнение нападающего удара 26 Выполнение упражнений для совершенствования верхней прямой подачи мяча	20
<b>Раздел 3</b>	Гимнастика	
<b>Тема 3.1</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено

<b>Дыхательная гимнастика</b>	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
	Самостоятельная работа обучающихся 27 Освоение оздоровительных и профилактических задач гимнастики 28 Выполнение общеразвивающих упражнений 29 Составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)		8
	<b>Раздел 4</b> Лыжная подготовка		
<b>Тема 4.1 Техника лыжных ходов</b>	Содержание учебного материала		не предусмотрено
	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
	Самостоятельная работа обучающихся 30 Выполнение одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход 31 Поднятие ступающим шагом. Спуск в основной и низкой стойке		6

<b>Тема 4.2</b> <b>Элементы</b> <b>тактики лыжных</b> <b>гонок</b>	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 Техника обгона на подъеме и спуске 45 Обгон 46 Финиширование		6
	Самостоятельная работа обучающихся 32 Прохождение дистанции 5 и 8 км. 33 Разучивание правил судейства соревнований		6
<b>Раздел 5</b>	Виды спорта по выбору		
<b>Тема 5.1</b> <b>Атлетическая</b> <b>гимнастика,</b> <b>работа на</b> <b>тренажерах</b>	Содержание учебного материала		не предусмотрено
	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 47 Круговой метод тренировки для развития силы 48 Работа на тренажерах 49 Упражнения на мышцы спины 50 Упражнения на верхний плечевой пояс		8
	Самостоятельная работа обучающихся 34 Составление комплекса занятий для развития определенных групп мышц. 35 Составление индивидуального комплекса упражнений проблемных зон		6
<b>Раздел 6</b>	Плавание		
<b>Тема 6.1</b>	Содержание учебного материала		не предусмотрено

<b>Краткие сведения о плавании</b>	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 51 Упражнения на суше и на воде 52 Техника плавания брассом		4
	Самостоятельная работа обучающихся 36 Освоение техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне		4
Примерная тематика 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			
Консультации			не предусмотрено
Промежуточная аттестация			не предусмотрено
<b>Всего:</b>			<b>234</b>

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;.

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития

и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности

с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрического оборудования и автоматики (по видам транспорта за исключением водного))</b>
<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,</li></ul>	<p>ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>

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 навыков 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 деятельности;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельности;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

### **Регулятивные**

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- 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)

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

### **Познавательные**

- 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;

- 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;

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

<p>учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</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 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий</p>

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы предмета требует наличия 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.

## **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 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. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).