

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВА-
ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «НОВОКУЙБЫШЕВ-
СКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
от 03.06.2024 г. № 94-у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям).

профиль обучения: технологический

г. Новокуйбышевск, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Председатель ПЦК Комиссарова Н. П
Приказ №09 от 21.05.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ
Щелкова О. Д

ОДОБРЕНО

Методистом Абрашкина О.А.

Составитель: Нефедова Е.А., руководитель физического воспитания ГАПОУ
СО «ННХТ»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	15
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
<u>Приложение 1.....</u>	<u>Ошибка: источник перекрёстной ссылки не найден</u>
<u>Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету</u>	<u>Ошибка: источник перекрёст-</u>
<u>ной ссылки не найден</u>	
<u>Приложение 2.....</u>	<u>Ошибка: источник перекрёстной ссылки не найден</u>
<u>Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО....</u>	<u>Ошибка: источ-</u>
<u>ник перекрёстной ссылки не найден</u>	
<u>Приложение 3.....</u>	<u>Ошибка: источник перекрёстной ссылки не найден</u>
<u>Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образователь-</u>	
<u>ными результатами ФГОС СПО.....</u>	<u>Ошибка: источник перекрёстной ссылки не найден</u>

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура по технологическому профилю;

учебного плана по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).;

рабочей программы воспитания по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);

Программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.06 Физическая культура разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.06 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). На изучение предмета Физическая культура по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

тромеханического оборудования отводится 72 часов в соответствии с учебным планом по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета Физическая культура

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

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б/у),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет Физическая культура изучается на базовом уровне. Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального циклов «Безопасность жизнедеятельности».

Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебными предметами Основы безопасности жизнедеятельности, Информатика общепрофессионального цикла в части развития здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самовоспитания.

Содержание дисциплины направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по дисциплине входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура особое внимание уделяется укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В программе по учебный предмет ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в разделах Раздел 3. Физическое совершенствование: Тема 3.2 Баскетбол, Тема 3.4 Волейбол

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Таблица 1.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, ува-

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	жающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	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
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	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
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач,

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций, обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)).
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное фор-	ОК 02	ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 04	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,

мирование образовательного запроса)	ОК 08	клиентами; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 02	ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 04	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
	ОК 08	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02	ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 04	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
	ОК 08	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13. Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).
Организация деятельности производственного подразделения	
ПК 3.2	Организовывать работу коллектива исполнителей
ПК 3.3	.Анализировать результаты деятельности коллектива исполнителей

2.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	64
Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	64
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни		2			
Тема 1.1 Физическая культура и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		<i>ЛР03, ЛР07, ЛР12 МР01, МР02, МР07, МР08, ПР601, ПР602 ПР603, ПР604, ПР605</i>	<i>ОК 04 ОК 06 ОК 08</i>	<i>ФН</i>
	Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.				
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность		20			
Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала				
	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Тренировки для развития силы основных мышечных групп с собственным весом, с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. круговой метод тренировки.				
	Практические занятия	20	<i>ЛР02, ЛР03, ЛР04 ЛР05, ЛР06, ЛР07,</i>		
	1. Освоение техники отжиманий различными способами 2. Освоение техники подтягиваний на перекладине				

	<p>3. Освоение техники упражнений для мышц рук и плечевого пояса</p> <p>4. Освоение техники упражнений для мышц спины</p> <p>5. Освоение техники упражнений для брюшного пресса.</p> <p>6. Освоение техники упражнений для мышц ног</p> <p>7. Освоение техники упражнений со скакалкой</p> <p>8. Освоение техники кругового метода тренировки.</p> <p>9. Освоение техники преодолений полосы препятствий</p> <p>10. Контрольные упражнения по ППФП</p>		<p><i>ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 ПР601, ПР602 ПР603, ПР604, ПР605</i></p>	<p><i>ОК 04 ОК 06 ОК 08 ОК 9</i></p>	<p><i>ФН</i></p>
Раздел 3. Физическое совершенствование		93			
Тема 3.1 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	41			
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места.				
	Практические занятия				
	Профильно-ориентированное содержание.	41			
	<p>11. Закрепление техники бега на короткие дистанции</p> <p>12. Закрепление техники эстафетного бега</p> <p>13. Закрепление техники бега на средние дистанции</p> <p>14. Закрепление техники бега на длинные дистанции</p> <p>15. Закрепление техники бега на стадионе и по пересеченной местности</p> <p>16. Закрепление техники прыжков</p> <p>17. Составление комплексов беговых упражнений</p> <p>18. Составление комплекса прыжковых упражнений</p> <p>19. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы</p> <p>20. Совершенствование техники оздоровительного бега</p>		<p><i>ЛР03, ЛР07, ЛР12 МР01, МР02, МР07, МР08, ПР601, ПР602 ПР603, ПР604, ПР605</i></p>	<p><i>ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК3.3</i></p>	<p><i>ФН</i></p>
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	16			
	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники				

	защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
	Практические занятия	16			
	Профильное - ориентированное содержание	16			
	21. Освоение элементов техники игры 22. Отработка элементов техники игры 23. Освоение техники бросков в кольцо 24. Отработка техники бросков в кольцо 25. Освоение тактики игры 26. Отработка тактики игры 27. Освоение тактических действий игроков 28. Отработка тактических действий игроков		ЛР03, ЛР07, ЛР12 МР01, МР02, МР07, МР08, ПР601, ПР602 ПР603, ПР604, ПР605	ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК3.3	ФН
Тема 3.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20			
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.				
	Практические занятия	20			
	29. Отработка техники попеременных лыжных ходов. 30. Отработка техники одновременных лыжных ходов. 31. Освоение техники конькового хода. 32. Отработка техники поворотов на месте 33. Отработка техники поворотов в движении 34. Освоение техники спусков и подъемов 35. Освоение техники торможения на лыжах 36. Освоение техники передвижения по пересеченной		ЛР03, ЛР07, ЛР12 МР01, МР02, МР07, МР08, ПР601, ПР602 ПР603, ПР604, ПР605	ОК 04 ОК 06 ОК 08	ФН

	местности 37. Освоение техники прохождения спусков и подъемов 38. Выполнение контрольных упражнений				
Тема 3.4 Волейбол	Содержание учебного материала	16			
	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.				
	<i>Профильное - ориентированное содержание</i>	16			
	Практические занятия				
	39. Освоение техники игры 40. Отработка техники игры 41. Освоение техники подачи мяча 42. Отработка техники подачи мяча 43. Освоение техники игры у сетки 44. Отработка техники игры у сетки 45. Освоение тактики игры 46. Отработка тактики игры		<i>ЛР03, ЛР07, ЛР12 МР01, МР02, МР07, МР08, ПР601, ПР602 ПР603, ПР604, ПР605</i>	<i>ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 3.2 ПК3.3</i>	<i>ФН</i>
Аттестация в форме дифференцированного зачета		2			
Всего		72			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки.

Оборудование учебного кабинета:

- Спортивный инвентарь;
- Лыжный инвентарь;

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М.:Владос, 2008. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М.:Владос, 2008. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательных Результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)	Методы оценки
ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	- устный опрос; - выполнение практических занятий; -экспертное наблюдение выполнения практических занятий.
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	- устный опрос; - выполнение практических занятий; -экспертное наблюдение выполнения практических занятий.
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	- устный опрос; - выполнение практических занятий; -экспертное наблюдение выполнения практических занятий.
ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	- устный опрос; - выполнение практических занятий; -экспертное наблюдение выполнения практических занятий.
ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	- устный опрос; - выполнение практических занятий; -экспертное наблюдение выполнения практических занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личност- ных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	МР 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; МР 08 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите	МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	МР 01 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.
ПК 3.2 Организовывать работу коллектива исполнителей	ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ПК 3.3 Анализировать результаты деятельности коллектива исполнителей	ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в	МР 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личност- ных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	<p>образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</p> <p>ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>	<p>эффективно разрешать конфликты;</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

Наименование обще- профессиональных дис- циплин с образователь- ными результатами, имеющими взаимо- связь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаи- мосвязь с предмет- ными ОР	Наименование предметных ре- зультатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и ра- бочей программе по предмету
<p>ОП.11 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Уметь: оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь;</p> <p>Знать: порядок и правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи</p>	<p>ПМ 03 Организация деятельности структурного подразделения.</p> <p>Уметь: организовывать рабочие места, согласно требованиям охраны труда и отраслевым стандартам</p> <p>Знать: методы планирования, контроля и оценки работ подчиненного персонала</p>	<p>ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</p>	<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p> <p>Тема 3.2 Баскетбол</p> <p>Тема 3.4 Волейбол</p>

		<p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств ПРб 04. Владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	
--	--	--	--

Варианты профильно-ориентированных заданий

Баскетбол.

1. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.
2. Баскетбол. Техника игры
3. Баскетбол. Тактика игры
4. Баскетбол в Самарской области
5. Баскетбол. Самарские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

Волейбол

1. Волейбол. Правила игры в волейбол.
2. Волейбол. Техника игры
3. Волейбол. Тактика игры
4. Волейбол в Самарской области.
5. Волейбол. Самарские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
6. Волейбол. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
7. Волейбол. Правила судейства. Жесты судей.
8. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
9. Волейбол. Техника выполнения нижней и верхней прямой подачи.