



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области  
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»  
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «ТИПК»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Чернова  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**

Тольятти, 2021

## **РАССМОТРЕНО**

рабочей группой преподавателей  
общеобразовательного цикла

Руководитель \_\_\_\_\_  
/Брагина И.М./

\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчики:

Безбородникова Е.В. – преподаватель высшей квалификационной категории

Чернышев Д.К. - преподаватель

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	8
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Содержание программы 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 спортивнооздоровительной 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;
- готовность к служению отечеству, его защите;
- воспитание нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- воспитание бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- воспитание у обучающегося экологической культуры и культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности.

На изучение предмета **ОУП.06 Физическая культура** по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) отводится 117 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В программе теоретические сведения дополняются и 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. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

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

Дифференцированный зачет по предмету проводится за счет времени, отведенного на её освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** в преимущественности с другими общеобразовательными учебными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** представлено тремя содержательными линиями:

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

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

активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

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

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

Основное содержание учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

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

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

## **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	
		Теоретического обучения	ЛР и ПЗ
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	1	1	
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	
Тема 1.4 Самоконтроль и его основные методы.	1	1	
Тема 1.5 Самоконтроль и его основные методы.	1	1	
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	1	
Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	
Тема 1.9 Современное состояние физической культуры и спорта.	1	1	
Тема 1.10 Физическая культура и личность профессионала.	1	1	
Тема 1.11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	
Тема 1.12 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	
Тема 1.13 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	1	
Тема 1.14 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	
Тема 1.15 Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1	1	
<b>Раздел 2. Виды спорта</b>			
Тема 2.1 Легкая атлетика	8		8
Тема 2.2 Волейбол	34		34
Тема 2.3 Баскетбол	38		38
Тема 2.4 Футбол	21		21
Дифференцированный зачет	1		1
<b>Итого</b>	<b>117</b>	<b>15</b>	<b>102</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>			
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	<b>1</b>	Лекция
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	<b>2</b>	Лекция
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/3	1	<b>3</b>	Лекция
	Самоконтроль и его основные методы.	1/4	1	<b>4</b>	Лекция
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	<b>5</b>	Лекция
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1/6	1	<b>6</b>	Лекция
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/7	1	<b>7</b>	Лекция
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/8	1	<b>8</b>	Лекция
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/9	1	<b>9</b>	Лекция
	Физическая культура и личность профессионала.	1/10	1	<b>10</b>	Лекция
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/11	1	<b>11</b>	Лекция
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/12	1	<b>12</b>	Лекция
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1/13	1	<b>13</b>	Лекция
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/14	1	<b>14</b>	Лекция



	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1/15	1	15	Лекция
<b>Раздел 2. Виды спорта</b> <b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/16	3	16	ПЗ
	Выполнить прыжок в длину с места	1/17	3	17	ПЗ
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/18	3	18	ПЗ
	Выполнить бег на 400 м (дев.), на 800 м (юн.)	1/19	3	19	ПЗ
<b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/20	3	20	ПЗ
	Учебная игра	1/21	3	21	ПЗ
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/22	3	22	ПЗ
	Учебная игра	1/23	3	23	ПЗ
	Выполнить прием мяча снизу	1/24	3	24	ПЗ
	Учебная игра	1/25	3	25	ПЗ
	Выполнить прием мяча сверху	1/26	3	26	ПЗ
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/28	3	28	ПЗ
	Учебная игра	1/29	3	29	ПЗ
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/30	3	30	ПЗ
	Учебная игра	1/31	3	31	ПЗ
	Выполнить бросок мяча с ближней дистанции	1/32	3	32	ПЗ
	Учебная игра	1/33	3	33	ПЗ
	Выполнить ведение мяча, 2 шага, бросок	1/34	3	34	ПЗ
	Учебная игра	1/35	3	35	ПЗ
	Выполнить бросок мяча со средней дистанции	1/36	3	36	ПЗ
<b>Тема 2.4</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>			
	Выполнить ведение мяча правой, левой ногой	1/38	3	38	ПЗ
	Учебная игра	1/39	3	39	ПЗ
	Выполнить технику передачи мяча	1/40	3	40	ПЗ
	Учебная игра	1/41	3	41	ПЗ
	Выполнить технику ударов по мячу	1/42	3	42	ПЗ
	Учебная игра	1/43	3	43	ПЗ

<b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>			
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/44	3	<b>44</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/45	3	<b>45</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча с подачи	1/46	3	<b>46</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/47	3	<b>47</b>	ПЗ
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/48	3	<b>48</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/49	3	<b>49</b>	ПЗ
	Выполнить прямой нападающий удар	1/50	3	<b>50</b>	ПЗ
	Учебная игра. Зачет	1/51	3	<b>51</b>	ПЗ
	Выполнить технику блокирования	1/52	3	<b>52</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/53	3	<b>53</b>	ПЗ
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/54	3	<b>54</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/55	3	<b>55</b>	ПЗ
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>			
	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции	1/56	3	<b>56</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/57	3	<b>57</b>	ПЗ
	Выполнить штрафной бросок	1/58	3	<b>58</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/59	3	<b>59</b>	ПЗ
	Выполнить технику владения мячом	1/60	3	<b>60</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/61	3	<b>61</b>	ПЗ
	Выполнить технику защиты	1/62	3	<b>62</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/63	3	<b>63</b>	ПЗ
	Выполнить технику нападения	1/64	3	<b>64</b>	ПЗ

	Учебная игра	1/65	3	<b>65</b>	ПЗ
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/66	3	<b>66</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/67	3	<b>67</b>	ПЗ
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/68	3	<b>68</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/69	3	<b>69</b>	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/70	3	<b>70</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/71	3	<b>71</b>	ПЗ
<b>Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>			
	Выполнить технику обманных движений (финты)	1/72	3	<b>72</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/73	3	<b>73</b>	ПЗ
	Выполнить технику остановки мяча	1/74	3	<b>74</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/75	3	<b>75</b>	ПЗ
	Выполнить командную тактику игры	1/76	3	<b>76</b>	ПЗ
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	Выполнить технику бега по повороту	1/77	3	<b>77</b>	ПЗ
	Выполнить технику передачи эстафетной палочки	1/78	3	<b>78</b>	ПЗ
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/79	3	<b>79</b>	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/80	3	<b>80</b>	ПЗ
<b>Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>			
	Выполнить технику верхней и нижней передачи мяча	1/81	3	<b>81</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/82	3	<b>82</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/83	3	<b>83</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/84	3	<b>84</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/85	3	<b>85</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/86	3	<b>86</b>	ПЗ
	Выполнить технику подачи в прыжке	1/87	3	<b>87</b>	ПЗ

	Учебная игра	1/88	3	<b>88</b>	ПЗ
	Выполнить технику игры в защите	1/89	3	<b>89</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/90	3	<b>90</b>	ПЗ
	Выполнить технику приема с подачи мяча	1/91	3	<b>91</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/92	3	<b>92</b>	ПЗ
	Выполнить тактику игры в нападении	1/93	3	<b>93</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/94	3	<b>94</b>	ПЗ
<b>Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>			
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/95	3	<b>95</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/96	3	<b>96</b>	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/97	3	<b>97</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/98	3	<b>98</b>	ПЗ
	Выполнить технику нападения	1/99	3	<b>99</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/100	3	<b>100</b>	ПЗ
	Выполнить технику защиты	1/101	3	<b>101</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/102	3	<b>102</b>	ПЗ
	Выполнить технику броска мяча двумя руками в прыжке	1/103	3	<b>103</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/104	3	<b>104</b>	ПЗ
	Выполнить технику и тактику игры	1/105	3	<b>105</b>	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/106	3	<b>106</b>	ПЗ
<b>Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>			
	Выполнить обманные движения (финты)	1/107	3	<b>107</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/108	3	<b>108</b>	ПЗ
	Выполнить остановки мяча	1/109	3	<b>109</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/110	3	<b>110</b>	ПЗ
	Выполнить вбрасывание мяча	1/111	3	<b>111</b>	ПЗ

	Учебная игра	1/112	3	<b>112</b>	ПЗ
	Выполнить командную тактику игры	1/113	3	<b>113</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/114	3	<b>114</b>	ПЗ
	Выполнить технику отбивания мяча	1/115	3	<b>115</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/116	3	<b>116</b>	ПЗ
	Дифференцированный зачет	1/117	3	<b>117</b>	ПЗ
<b>Объем образовательной нагрузки –117 часов</b> <b>практических занятий –102 часа</b>					
<b>учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 117 часов</b>					

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

##### **личностные:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

готовность к служению Отечеству, его защите;

##### **метапредметные:**

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

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные:**

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

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности <b>27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)</b> )
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Спортивные игры. Баскетбол</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти,</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08



<p>воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	
<p>Спортивные игры. Футбол.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>

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

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

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Инвентарь спортивного зала: мячи, скакалки, обручи, маты гимнастические, гимнастические скамейки, секундомер, стойки волейбольные, волейбольная сетка, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

- компьютер
- ноутбук

### **Информационное обеспечение обучения Основные источники**

Для преподавателей

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 2) Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»
- 3) Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»
- 4) Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»
- 5) Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»
- 6) Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

Для студентов

- 7) Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»
- 8) Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»
- 9) Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»
- 10) Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»
- 11) Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

## Дополнительные источники

### Для преподавателей

- 12) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 13) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 14) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 15) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

### Для студентов

- 16) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 17) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 18) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 19) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)