

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**



ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией ОД  
Председатель ПЦК  
Н.П. Свириденко

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
О.С. Макарова

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

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

М.В.Корнева  
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..	15
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста.

В рамках реализации общеобразовательного цикла **целями** общеобразовательного предмета **Физическая культура** 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;
- способствование формированию ОК и ПК.

**Задачи** освоения общеобразовательного предмета **Физическая культура** (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

- 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.

На изучение предмета **Физическая культура** по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование** учебным планом предусматривается **117 часов** в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Физическая культура обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

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

Уровень освоения общеобразовательного предмета **Физическая культура** не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

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 компьютерные технологии. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачёта** по итогам изучения предмета за счет времени, отведенного на его освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет «**Физическая культура**» является частью обязательной предметной области «**Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности**».

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Содержание данного учебного предмета направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание учебного предмета **Физическая культура** включает теоретическую и практическую части.

*Теоретическая часть* обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

*Практическая часть* направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не только учебные занятия, но

и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет **Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Данный учебный предмет изучается на базовом уровне с учётом *технологического профиля*.



## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		теоретическое обучение	ЛР и ПЗ
<b>Теоретическая часть</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Введение. Основы здорового образа жизни</b>	1	1	
<b>Тема 1.1</b> Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	
<b>Практическая часть</b>	<b>110</b>		<b>110</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>28</b>		<b>28</b>
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	4		4
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	16		16
Тема 1.3 Техника метания	4		4
Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике	4		4
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Тема 2.1 Строевые упражнения	2		2
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	2		2
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	4		4
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	8		8
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	2		2

Тема 3.3 Прохождение дистанции	4		4
Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке	2		2
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	4		4
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	4		4
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	4		4
Тема 4.4 Двусторонняя игра	10		10
Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу	4		4
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	6		6
Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения	6		6
Тема 5.3 Комбинационные действия	4		4
Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра	2		2
Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу	2		2
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	6		6
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	6		6
<b>Промежуточная аттестация (зачёт, дифференцированный зачёт)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>117</b>	<b>3</b>	<b>114</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов(в соответствии с тематическим планированием)
1	2	3
<b>Теоретическая часть</b>		
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>
	1. <b>Введение Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).</b> Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления.	1
<b>Тема 1.1 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	2. <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Дозирование нагрузки.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Практическая часть</b>		
<b>110</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>
<b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4
	1. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна.	
	2. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.	
	2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.	
	3. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	
	4. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).	
	5. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на длинные дистанции-техника и тактика.	
	6. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на длинные дистанции-техника и тактика.	
	7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).	
	8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).	

	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 1.3 Техника метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега.	
	2.	Изучение техники метания гранаты с разбега. Изучение разбега, техники скрестного шага, финального усилия. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.	
	2.	Выполнение контрольных испытаний. Бег 100 м, бег 1000 м, бег 2000м Метание гранаты Прыжок в длину с места	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>8</b>
<b>Тема 2.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 2.3 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.	
	2.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>
<b>Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1.	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода.	
	2.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.	

	3.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	
	4.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 3.3 Прохождение дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).	
	2.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>26</b>
<b>Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.	
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча.	
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.	
	2.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 4.4 Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10
	1.	Ознакомление с тактикой двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар.	
	2.	Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра.	
	3.	Ознакомление с тактикой защиты. Техника блокирования. Двусторонняя игра.	
	4.	Совершенствование техники приема мяча от подачи соперника. Двусторонняя игра.	
	5.	Совершенствование взаимодействия игроков защиты и нападения. Двусторонняя игра.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>

Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Выполнение контрольных упражнений по волейболу. Верхняя передача в парах. Нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача.	
	2.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.	
<b>Самостоятельная работа</b>		0	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>		20	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		6
	1.	Ознакомление с техникой ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменой рук. Передачи мяча на месте и в движении.	
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча на месте. Передачи мяча на скорость в парах за 30 сек.	
	3.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.	
<b>Самостоятельная работа</b>		0	
Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения	<b>Содержание учебного материала</b>		6
	1.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек.	
	2.	Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа.	
	3.	Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов слева.	
<b>Самостоятельная работа</b>		0	
Тема 5.3 Комбинационные действия	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1.	Ознакомление с комбинационными действиями защиты. Выбивание, вырывание мяча. Комбинационные действия персональной и зонной защиты в игре.	
	2.	Ознакомление с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре.	
<b>Самостоятельная работа</b>		0	
Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.	
<b>Самостоятельная работа</b>		0	
Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Самостоятельная работа</b>		0	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		12	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		6
	1.	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	
	2.	Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	

	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Тема 6.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	1.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	
	2.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>
<b>Зачет (1 семестр)</b>			<b>2</b>
<b>Дифференцированный зачёт</b>			<b>2</b>
<b>Всего</b>			<b>117</b>

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Личностные результаты** включают: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты должны отражать:**

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- 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;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как ответственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- 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** включают: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.



### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- 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;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

**Предметные**, включающие освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях.

### **Предметные результаты** включают:

- 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);

- 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.

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

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

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по 09.02.07 Информационные системы и программирование)</b>
<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</li> <li>– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</li> <li>– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</li> <li>– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</li> <li>– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>
<p><b>Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</li> <li>– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</li> <li>– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</li> <li>– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</li> <li>– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> <li>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию.</li> </ul>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами),</li> </ul>	<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>

<p>подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li><li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li><li>– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</li></ul>	
---	--

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы:

- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).