

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ОБЩЕМУ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень базовый

## ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» изучается в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения профессиональной основной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».

Программа учебного предмета может быть использована при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа учебного предмета может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 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.
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; 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.

## **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными 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 «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

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

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 «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-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются вариативные. Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных

функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Примерный перечень рефератов приведен в Программе.

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 общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ПООП СПО с получением среднего общего образования.

В содержание учебного предмета включены практические занятия, в том числе практическая подготовка, имеющая профессиональную значимость для студентов, осваивающих профессию 23.01.09 «Машинист локомотива»

## 2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Планируемые результаты (по ФГОС и конкретизированные)	Универсальные учебные действия	Типовая задача
<b>Личностные результаты</b>		
<b>Л 3.</b> Готовность к служению Отечеству, его защите	<p>1.Осознание важности служения Отечеству, его защиты</p> <p>2. Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>3. Обладание чувством собственного достоинства</p> <p>4 Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок</p>	Оценка результатов тестов, зачетов, контрольных срезов, контрольных нормативов, тестов ГТО.
<b>Л 10.</b> Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений	<p>1.Сформированно сть целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</p> <p>2.Сформированно сть эстетического</p>	<p>- Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодетельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p>- Характеризовать основные требований к безопасности занятий физической культурой и</p>

	отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений	спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. - Организация активного отдыха на Южном Урале.
<b>Л 11.</b> Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	1. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи	-Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах. – Соблюдение гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.
<b>Л 12.</b> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	1.Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков 2.Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях	– Разрабатывать и выполнять системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки; – Владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков; – Преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения; – Описывать и анализировать технику выполнения практических

	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>заданий.</p> <p>- Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>
<p><b>Л13.</b> Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<p>1.Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона</p> <p>2. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<p>- Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;</p> <p>-Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>-Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.</p> <p>- Выполнение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных</p>



		психических процессов
Личностные результаты реализации программы воспитания		
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Метапредметные результаты		
М 1. 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;	МР1 Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; МР2. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты МР3. Самостоятельно составлять планы деятельности МР 4. Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности МР5. Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	-Технология формирующего оценивания -Самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований. -Самостоятельно характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа, использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов. -Проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

<p><b>М 2.</b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p><b>МР1.</b>Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств</p> <p><b>МР2.</b>Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p><b>МР3.</b>При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p><b>МР4.</b>Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><b>МР5.</b>Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности</p>	<p>- Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p> <p>- Описывать и анализировать технику выполнения.</p>
--	--	---

	взаимодействия, а не личных симпатий	
<p><b>М 4.</b> 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</p>	<p><b>МР 1.</b> Формируют навыки поиска информации в различных источниках и ее творческой переработки</p> <p><b>МР 2.</b> Обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;</p> <p><b>МР 3.</b> Характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия</p>	<p>Выполнение самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;</li> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;</li> <li>– проводить сеансы самомассажа лица;</li> <li>– характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными</li> </ul>

		<p>интересами и потребностями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.</li> </ul>
<p><b>М 5.</b> Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>	<p><b>МР 1.</b> Формируют навыки структурирования текста и составления краткого конспекта; использования для решения познавательных и коммуникативных задач различные источники информации.</p>	<p>Подготовка рефератов по теме; выполнение самостоятельной работы.. Работа в АСУ ProColltge</p>
<p><b>М 7.</b> Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	<p><b>МР1</b> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. <b>МР2.</b> Спокойно и разумно относиться к</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.</li> <li>- Контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на</li> </ul>

	критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития	Южном Урале.
<b>Предметные результаты</b>		
<p>1) 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);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> <li>• овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>• овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>• овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>		

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 23.01.09 «Машинист локомотива»

максимальная учебная нагрузка студентов составляет - 261 час, из них:

аудиторная (обязательная) учебная нагрузка – 174,

практические занятия - 172 часов,

в том числе практическая подготовка - 90 часов

самостоятельная работа студентов — 87 часов

Вид учебной работы	Кол-во часов				
	Максимальная нагрузка	Теория	Практические занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа
Физическая культура	<b>259</b>	<b>2</b>	<b>170</b>	<b>90</b>	<b>87</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>	2	-	2	-	-
<b>Всего</b>	<b>261</b>	<b>2</b>	<b>172</b>	<b>90</b>	<b>87</b>