

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОДОБРЕНО  
Методическим советом  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Чекмарева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Большеглушицкий  
государственный техникум»  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Хлопотова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП. 06 Физическая культура  
ОПОП по профессии  
21.01.10 Оператор нефтяных и газовых скважин

Квалификация: Оператор по добыче  
нефти и газа, оператор по  
поддержанию пластового давления  
Срок обучения: 2 г. 10 мес.  
Дата начала обучения: 01.09.2021 г.

с. Большая Глушица, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 06Физическая культура разработана с учётом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» с учетом технического профиля, получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчики: Гредасова Надежда Фёдоровна, преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	24

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП. 06 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, входящей в состав укрупненной группы профессий/специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

## 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– 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;

• ***метапредметных:***

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

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

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических 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;

- ***предметных:***

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 257 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	131
контрольные работы	31
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические сведения.		18	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	<b>Контрольные работы.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Теоретические сведения о здоровом образе жизни. 2. Здоровье и профессиональная деятельность.	2	3
Тема 2. Основы самостоятельных занятий. Самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала.</b> Мотивация и стремление к самостоятельным занятиям. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Формы и содержание физических упражнений. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция в содержании занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.	3	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	<b>Контрольные работы.</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести контроль ЧСС.</li> <li>2. Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления.</li> <li>3. Объективные и субъективные данные самоконтроля.</li> <li>4. <b>подготовить сообщение: формы физических упражнений</b></li> </ol>	3	3
Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>	3	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	<b>Контрольные работы.</b>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Под-ть график работоспособности</li> </ol>	1	3
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	2	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	<b>Контрольные работы.</b>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить сообщение - о значение мышечной релаксации.</li> <li>2. Подготовить и провести аутотренинг.</li> </ol>	2	3
Раздел 2. Практические занятия.		239	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика	<p><b>Практические занятия.</b>  Бег на <b>короткие</b> дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета.  Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона.  Техника бега по прямой дистанции, техника бега по повороту, техника финиширования.  Движения рук в спринтерском беге  Бег с низкого и высокого старта . бег 30м, 60м,100 м,  Челночный бег 3 x10,10x10  Бег на <b>средние и длинные</b> дистанции: техника высокого старта и техника бега по дистанции. Бег по дистанции: 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м, 5000м.  <b>Техника эстафетного бега.</b>  Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега. техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.  Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;  <b>Прыжки в длину</b> с места: техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете.  <b>Метание гранаты</b> весом 700 г (юноши);  Техника метания гранаты:  Держание и выбрасывание снаряда, техника метания гранаты с места, техника метания с бросковых шагов, техника выполнения разбега и отведения гранаты, техника метания гранаты с полного разбега.  <b>Преодоление полосы препятствий.</b></p>	15	1
	<p><b>Контрольные работы</b>  Контрольная работа№1, №18- Учет умений в беге 100м  Контрольная работа№2 , №20- Учет умений в беге на 1000м.  Контрольная работа№3, №19- Учет умений в прыжках с места.  Контрольная работа№4, №21- Учет умений в метании гранат.  Контрольная работа№5, №22- Учет умений в беге на 3000м.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  1. Комплекс общей физической подготовки.  2. Комплекс упражнений для развития быстроты.  3. Комплекс упражнений для развития выносливости.</p>	12	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	4. Бег 100м. 5. Бег 1000 м. 6. Бег 1500 м. 7. Прыжки с места. 8. Интервальный бег на месте. 9. Совершенствование низкого старта. 10. Совершенствование высокого старта. 11. Бег 2000 м. 12. Бег 3000 м. 13. Челночный бег		
Тема 2. Волейбол	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование <b>технической</b> подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом, нападающий удар), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) <i>Передача мяча сверху двумя руками вперед- вперед, над собой</i> <i>Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной</i> <i>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке</i> <i>Передача мяча снизу двумя руками</i> Чередование способов передачи мяча <i>Подачи мяча:</i> Нижняя прямая Верхняя прямая <b>Тактическая подготовка:</b> <i>Индивидуальные тактические действия в защите и нападении:</i> Выбор места для второй передачи Выбор места и способа подачи Выбор способа отбивания мяча Вторая передача, стоя к атакующему лицом и спиной Обучение прямому нападающему удару Отбивание мяча ногой. Одиночное блокирование Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону,	42	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе  <i>Групповые</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в зонах, Групповое блокирование.  <i>Командные</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в команде.  Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>  Контрольная работа №6, №23- Учет умений в передачи мяча сверху.  Контрольная работа №7, №24- Учет умений в передачи мяча снизу.  Контрольная работа №8, №25- Учет умений в точности подачи.</p>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев.</li> <li>2. Комплекс упражнений на силу рук и ног.</li> <li>3. Комплекс упражнений с сопротивлением.</li> <li>4. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс</li> <li>5. Выпрыгивание из приседа.</li> <li>6. Комплекс упражнений с мячами.</li> <li>7. Комплекс упражнений на быстроту</li> <li>8. Комплекс упражнений на координацию движения рук.</li> </ol>	22	3
Тема 3. Гимнастика	<p><b>Практические занятия.</b>  Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Управление строем.  Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, мячом.  <b>Акробатическая</b> подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад;  мост из положения лежа, с помощью партнера;  стойка на лопатках;  стойка на руках у опоры или с помощью партнера,  стойка на голове.  переворот в сторону.</p>	23	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Комбинация по акробатике.  <b>Лазание по канату</b> с помощью ног, без помощи ног  <b>Силовые</b> упражнения: Отжимание в упоре лежа на полу (на ладонках, на пальцах)  Отжимание в упоре на брусьях.  Подтягивание на перекладине.  Упражнения на <b>брюшной</b> пресс:  поднимание и опускание туловища,  наклоны туловища назад  <b>Опорный прыжок</b> через козла.  Прыжки через скакалку.  Приседание на одной ноге  <b>Упражнения в равновесии</b>  Упражнения на внимание.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>  Контрольная работа №9 Учет умений в поднимании и опускании туловища.  Контрольная работа №10, №26- Учет умений в лазании по канату без помощи ног.  Контрольная работа №11, №27- Учет умений в комбинация по акробатике.  Контрольная работа №12, №28- Учет умений в подтягивании на перекладине.  Контрольная работа №13, №29- Учет умений в прыжках через скакалку.  Контрольная работа №14 Учет умений в сгибание и разгибание рук в упоре на полу</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  1. Комплекс упражнений на гибкость туловища.  2. Комплекс упражнений на растяжку.  3. Комплекс акробатических упражнений: стойка на голове, на лопатках, на руках.  4. Комплекс акробатических упражнений: кувырки вперед и назад.  5. Комплекс упражнений на вестибулярный аппарат.  6. Комплекс упражнений со скакалкой.  7. Упражнений с преодолением собственного веса.  8. Комплекс упражнений на равновесие  9. комплекс утренней гимнастики.</p>	16	3
Тема 4. Баскетбол	<p><b>Практические занятия.</b>  Совершенствование <b>технической</b> подготовки:</p>	26	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p><i>Передача и ловля мяча</i>            двумя руками от груди на месте и в движении.            передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.  <i>Ведение мяча:</i>            правой рукой на месте и в движении            левой рукой на месте и в движении,            с изменением высоты отскока            изменением направления движения.  <i>Бросок мяча:</i>            двумя руками от груди,            одной от плеча с места и в движении            с близкой, средней и дальней дистанции.            бросок в прыжке.            обучение штрафному броску.            Обучение <b>тактической</b> подготовки в <i>защите</i>: индивидуальные (вырывание и выбивание мяча, перехваты мяча, опека игрока с мячом и без мяча), групповые (защитные действия при опеки игрока, борьба за мяч под щитом) и командные действия( игра в защите зоной и персонально).            Обучение <b>тактической</b> подготовки в <i>нападении</i>: индивидуальные (быстрый прорыв, перехват мяча), групповые (взаимодействие в парах. тройках) и командные (игра в нападении зоной и персонально)            Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>            Контрольная работа №15 Учет умений в ловли и передачи мяча двумя руками от груди.            Контрольная работа №16, №30-Учет умений в бросках с места.            Контрольная работа №16, №30-Учет умений в бросках в движении.            Контрольная работа №17, №31- Учет умений в штрафном броске.</p>	7	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>            1. Комплекс упражнений на плечевой пояс            2. Комплекс упражнений на координацию рук и ног.            3. Комплекс упражнений на силу рук.</p>	16	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	4. Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев 5. Комплекс упражнений с мячами. 6. Комплекс упражнений в парах. Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками.		
Тема 5. Атлетическая гимнастика	<p><b>Практические занятия.</b>  <i>Выполнение упражнений, направлено на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.</i>            упражнения связанные с преодолением сопротивления <i>собственного веса</i>:            сгибание и разгибание рук в упоре            подтягивание на перекладине            поднимание ног к перекладине            выход силой            подъём переворотом            упражнения с гимнастическими <i>предметами</i> определенной тяжести:            мячи            палки            мячи, палки            упражнения с <i>партнером</i> (в парах, тройках)            упражнения со стандартными <i>отягощениями</i>            гантели,            техника подъема одной гири            техника подъема двух гирь            техника выполнения приседа со штангой            техника выполнения жима лежа            упражнения на <i>тренажерах</i>            Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.            круговая тренировка на тренажерах и со снарядами.            Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	9	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с отягощениями.</li> <li>2. Комплекс упражнений на силу.</li> <li>3. Комплекс упражнения с гантелями.</li> <li>4. Комплекс упражнения с набивными мячами.</li> <li>5. Работа на тренажерах в группах ОФП</li> <li>6. Комплекс упражнений с сопротивлением</li> </ol>	7	3
Тема 6. Кроссовая подготовка	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.</p> <p>Техника и тактика бега по пересеченной местности.</p> <p>Техники бега в гору и бега при спуске.</p> <p>Техники бега с преодолением естественных препятствий.</p> <p>Техники группового старта. 1, 1,5км, 2 км, 3 км.</p>	10	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений для развития выносливости</li> <li>2. Бег 3 км</li> <li>3. Бег 5 км</li> <li>4. Медленный оздоровительный бег.</li> <li>5. Спортивная ходьба.</li> </ol>	5	3
	<b>Зачёт</b>	1	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины *ОУП.06 Физическая культура***

Освоение программы учебной дисциплины *ОУП.06 Физическая культура* предполагает наличие *спортивного зала*.

(В состав входят 2 тренажерных зала).

Оборудование спортивного зала:

- Маты гимнастические.
- Гимнастические скамейки.
- Стенка гимнастическая.
- Мостики эластичные.
- Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
- Насос.
- Щиты баскетбольные.
- Мячи набивные.
- Свистки сигнальные.
- Сетки волейбольные, баскетбольные.
- Номера участников соревнований.
- Стойки для прыжков, планка.
- Эстафетная палочка.
- Секундомер.
- Тренажерный комплекс.
- Гантели, гири.
- Армстол.
- Зеркальная стенка.
- Скакалки.
- Обручи.
- Форма волейбольная, баскетбольная,

Оборудование тренажерных залов:

- Беговая дорожка.
- Велотренажер.
- Комплексные силовые тренажеры.
- Штанги.

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр, выносные колонки,
2. компьютер,
3. электронные носители с записями для демонстрации на экране.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «ОУД.06 Физическая культура», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.:Издательский центр «Академия», 2017. – 272 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура.:учебник для учреждений нач. и средн. проф. образования— Из.центр Академия, 2017.-304 ст.[Электронный ресурс]
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник — Москва:КноРус, 2017. — 256 с. — СПО.[Электронный ресурс] - <https://www.book.ru/book/916621>

#### **Дополнительные источники**

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Возрастная анатомия, физиология и гигиена учебник для высш обр. изд. Ц., Академия 2017г.- 256 с.
2. Л.В.Михайлов и др. Учебник для высш. учеб. зав. Безопасность жизнедеятельности. Изд.ц Академия 2018г. 272 с.

3. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности и жизнедеятельности Изд. центр Академия 2017г. – 272 с.
4. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул :АлтГПА, 2017. - 123 с.[Электронный ресурс]
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2018- 249с.[Электронный ресурс]
6. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2018 – 237с.[Электронный ресурс]

*Интернет-ресурсы:*

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

[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»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2013).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные:</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
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;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
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;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
способность к построению индивидуальной	Экспертная оценка знаний студентов при

образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
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;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Демонстрация правильного выполнения приемов оказания первой помощи
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Демонстрация творческого сотрудничества и патриотических чувств
готовность к служению Отечеству, его защите;	Демонстрация патриотических чувств
<b>Метапредметные:</b>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по укреплению здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по контролю индивидуального физического развития.
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по планированию системы индивидуальных занятий различной направленности.

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;	Демонстрация готовности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
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;	Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа демонстрация правильного выполнения приемов релаксации
<b>Предметные:</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Демонстрация правильного выполнения преодолеть искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Демонстрация правильного выполнения приемов страховки и само страховки
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Основные показатели оценки результата выполнение контрольных нормативов
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).	Основные показатели оценки результата выполнение контрольных нормативов

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебной дисциплины

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	Круглый стол
2.	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Лекция
3.	Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4х400 м	1	Урок-соревнование
4.	Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Урок-игра
5.	Учебная игра и судейство в волейболе.	3	Урок-соревнование
6.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.	1	Урок-консультация
7.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку.Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища.	2	Работа в малых группах

8.	Работа по карточкам.	5	Урок круговой тренировки
9.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	3	Урок-соревнование
10.	Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении.	1	Урок-игра
11.	Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	1	Проблемная беседа
12.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	Проблемный диспут
13.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу в прыжке, за спину (в тройках). Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Урок-игра
14.	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Урок-собеседование.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к рабочей программе учебной дисциплины

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<i>Основание:</i>	
<i>Подпись лица внесшего изменения</i>	