

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

ОДОБРЕНО

Методическим советом

Председатель

\_\_\_\_\_ Е.Г. Чекмарева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Большеглушицкий

государственный техникум»

\_\_\_\_\_ Е.Н. Хлопотова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

ОПОП по специальности

35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной  
продукции

Квалификация:

Технолог

Срок обучения: 3 года 10 мес.

Дата начала обучения: 01.09.2021 г.

с. Большая Глушица, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая 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 учётом технического профиля, получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, регистрационный номер рецензии 383 от 23.07. 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация–разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчик: Гредасова Надежда Федоровна, 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 специальностям СПО, входящей в состав укрупненной группы профессий/специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** 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;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в

социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

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

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

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

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

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **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 и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **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 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 – 176 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 59 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>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	87
контрольные работы	15
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические сведения.		25	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании ЗОЖ.</p>	4	2
	<p><b>Практические занятия.</b></p>		
	<p><b>Контрольные работы.</b></p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности. 2. Под-ть сообщение о ЗОЖ и его компонентах 3. Подготовить сообщение: Профилактика вредных привычек 4. Подготовить сообщение «Экология и здоровье»</p>	4	3
Тема 2. Основы самостоятельных занятий. Самоконтроль.	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. . Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	3	2
	<p><b>Практические занятия.</b></p>		
	<p><b>Контрольные работы.</b></p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.. 1. Под-ть сообщение: .Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления. 2. Провести контроль ЧСС</p>	2	3
Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание,</p>	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	<b>Практические занятия.</b>		
	<b>Контрольные работы.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности. 2. Сообщение: виды и средства закаливания	2	3
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала.</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4	2
	<b>Практические занятия.</b>		
	<b>Контрольные работы.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Подготовить и провести сеанс аутотренинга 2. Подготовить сообщение: средства и методы физического воспитания	2	3
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>		149	
Тема 1. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</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,	9	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Челночный бег 3 x10,10x10</p> <p>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.</p> <p><b>Техника эстафетного бега.</b></p> <p>Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега. техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.</p> <p>Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;</p> <p><b>Прыжки в длину с места:</b> техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете.</p> <p><b>Метание гранаты</b> весом 700 г (юноши);</p> <p>Техника метания гранаты:</p> <p>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.</p> <p><b>Преодоление полосы препятствий.</b></p>		
	<p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Контрольная работа№1 - Учет умений в беге 500м</p> <p>Контрольная работа№2 - Учет умений в беге на 100м.</p> <p>Контрольная работа№3 - Учет умений в метании гранат..</p> <p>Контрольная работа№4 - Учет умений в прыжках с места</p> <p>Контрольная работа№5 - Учет умений в беге на 2000м.</p>	5	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общей физической подготовки.</li> <li>2. Комплекс упражнений для развития выносливости.</li> <li>3. Бег 500м.</li> <li>4. Бег 800 м.</li> <li>5. Бег 1000 м.</li> <li>6. Бег 1500 м.</li> </ol>	6	3
Тема 2. Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Совершенствование <b>технической</b> подготовки:</p> <p>техники нападения (действия без мяча, действия с мячом, нападающий удар),</p>	26	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование)  <i>Передача мяча сверху двумя руками вверх- 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>  <i>Чередование способов передачи мяча</i>  <i>Подачи мяча:</i>  <i>Нижняя прямая</i>  <i>Верхняя прямая</i>  <b>Тактическая подготовка:</b>  <i>Индивидуальные тактические действия в защите и нападении:</i>  <i>Выбор места для второй передачи</i>  <i>Выбор места и способа подачи</i>  <i>Выбор способа отбивания мяча</i>  <i>Вторая передача, стоя к атакующему лицом и спиной</i>  <i>Обучение прямому нападающему удару</i>  <i>Отбивание мяча ногой.</i>  <i>Одиночное блокирование</i>  <i>Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону,</i>  <i>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе</i>  <i>Групповые тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в зонах,</i>  <i>Групповое блокирование.</i>  <i>Командные тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в команде.</i>  <i>Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</i></p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>  Контрольная работа №6 - Учет умений в передачи мяча сверху.  Контрольная работа №7 - Учет умений в передачи мяча снизу.  Контрольная работа №8 - Учет умений в точности подачи.</p>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	14	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<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. Упражнения на растяжку.</li> <li>9. Разновидности прыжков на месте.</li> <li>10. Прыжки с подтягиванием колен к груди.</li> <li>11. Комплекс упражнений на координацию движения рук.</li> </ol>		
Тема 3. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала.</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.  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 брусках.  Подтягивание на перекладине.  Упражнения на <b>брюшной</b> пресс:  поднимание и опускание туловища,  наклоны туловища назад</p>	17	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p><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 комбинация по акробатике. Контрольная работа №10 - Учет умений в прыжках через скакалку. Контрольная работа №11 - Учет умений в поднимании и опускании туловища. Контрольная работа №12 -Учет умений в подтягивании на перекладине.</p>	4	
	<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 упражнений на вестибулярный аппарат. 5. Комплекс упражнений на развитие силы. 6. Комплекс утренней гимнастики. 7. Отжимание от пола.</p>	10	3
Тема 4. Баскетбол	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Совершенствование <b>технической</b> подготовки: <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</p>	19	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>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 №13 Учет умений в ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Контрольная работа №14-Учет умений в бросках с места. Контрольная работа №15- Учет умений в бросках в движении.</p>	3	
	<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. 4. Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев. 5. Комплекс упражнений с мячами. 6. Комплекс упражнений в парах. 7. Приседание на 1 ноге. 8. Отжимание на пальцах. 9. Выпрыгивание из приседа. 10. Прыжки с подтягиван колен. 11. Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками.</p>	11	3
Тема 5. Атлетическая гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала.</b> <i>Выполнение упражнений, направлено на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование</i></p>	7	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.</p> <p>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</p> <p>упражнения с гимнастическими <i>предметами</i> определенной тяжести:  мячи  палки  мячи, палки</p> <p>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>		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<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> </ol>	5	3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	5. Работа на тренажерах в группах ОФП.		
Тема 6. Кроссовая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.  Техника и тактика бега по пересеченной местности.  Техники бега в гору и бега при спуске.  Техники бега с преодолением естественных препятствий.  Техники группового старта. 1, 1,5км, 2 км, 3 км.</p>	7	2
	<b>Контрольные работы</b>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  1. Спортивная ходьба.  2. Чередование бега с ходьбой до 2000 м.  3. Медленный оздоровительный бег до 3000м.</p>	3	3
	<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 «ОУП.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**

11. 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, 2016.-304 ст. [Электронный ресурс]
3. *В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.* Физическая культура: учебник — Москва: КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. [Электронный ресурс] - <https://www.book.ru/book/916621>

#### **Дополнительные источники**

1. Л.В.Михайлов и др. Учебник для высш. учеб. зав. Безопасность жизнедеятельности. Изд.ц Академия 2017г. 272 с.
2. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности и жизнедеятельности Изд. центр Академия 2017г. – 272 с.
3. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул : АлтГПА, 2016. - 123 с. [Электронный ресурс]
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2016- 249с. [Электронный ресурс]

5. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2017 – 237с.  
[Электронный ресурс]
- 6.

*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 образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков 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 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	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий по

спортивной), экологии, ОБЖ;	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 преодолевая 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.	3	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>	