

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

ОДОБРЕНО
методическим советом
Председатель
_____ Е.Г. Чекмарева
«31» мая 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Большеглушицкий
государственный техникум»
_____ Е.Н. Хлопотова
«31» мая 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП. 06 Физическая культура
ОПОП по профессии
35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Квалификация:

Тракторист-машинист
сельскохозяйственного производства.

Водитель автомобиля

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Дата начала обучения: 01.09.2021г.

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 учетом технического профиля, получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая культура регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчики: Сторожков Алексей Сергеевич, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
ПРИЛОЖЕНИЕ	23

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, входящим в состав укрупненной группы профессий/специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

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 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 – 257 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 171 час;

самостоятельной работы обучающегося – 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	131
контрольные работы	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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. Введение	Содержание учебного материала. 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	1
	Практические занятия.		
	Контрольные работы.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Теоретические сведения о здоровом образе жизни. Здоровье и профессиональная деятельность.	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Мотивация и стремление к самостоятельным занятиям. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Формы и содержание физических упражнений.	1	1
	Практические занятия. Совершенствование техники низкого старта. Обучение бегу на короткие дистанции. Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м. Совершенствование бега на короткие дистанции. 60 м. 30 м. 100м. Обучение бегу на средние дистанции. Сов. высокого старта. Бег 1000м. Сов. высокого старта. Бег 1000м. Сов. метанию гранаты. Совершенствование бега 1500м Совершенствование бега 100 м. Совершенствование метания гранат. Совершенствование метания гранат. Эстафетный бег 4x100. Совершенствование бега 1500м. Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4x400 м Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный	9	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>бег 4x500 м Обучение бега 3000м. Полоса препятствий. Метание в цель.</p> <p>Контрольные работы Контрольная работа№1. Учет умений в беге 100м Контрольная работа№2. Учет умений в беге на 1000м. Контрольная работа№3. Учет умений в прыжках с места. Контрольная работа№4. Учет умений в метании гранат. Контрольная работа№5. Учет умений в беге на 3000м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Бег 1000 м. Бег 100м Прыжки с места Бег 2000 м Бег 3000м Чередование бег с ходьбой до 5000м Подготовить сообщение: Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления.</p>	5	3
Раздел 3. Волейбол	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия. Обучение передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Обучение нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху за спину. Обучение передачи мяча снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху за спину. Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча снизу. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах и колоннах. Обучение верхней прямой подачи. Совершенствование передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передач мяча снизу. Совершенствование верхней прямой подачи.</p>	29	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Обучение приему с подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Встречные передачи в колоннах. Обучение индивидуальных тактических действий в защите. Встречные передачи в колоннах. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование подач и прием мяча с подач. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Обучение прямому нападающему удару. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Совершенствование прямого нападающего удара. Обучение блокированию. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенств. Блокированию. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование нападающего удара и блокирования. Совершенств командных тактических действий в защите. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Учебная игра и судейство.</p>		
	<p>Контрольные работы 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	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на силу рук и ног. Комплекс упражнения на плечевой пояс Комплекс упражнений с сопротивлением. Комплекс упражнений с мячами. Комплекс упражнений на гибкость пальцев Выпрыгиваний из приседа</p>	15	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Упражнения на координацию движения рук Прыжки с подтягиванием колен к груди Силовые упражнения Провести контроль ЧСС.		
Раздел 4. Гимнастика	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия. Совершенствование перекатов, кувырков вперед и назад. Обучение лазанию по канату с помощью и без помощи ног. Прыжки через скакалку. Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища. Сов. прыжков через скакалку. Совершенствование лазания по канату. Сов. поднимания и опускания туловища. Подтягивание на перекладине. Сов. поднимание и опускание туловища из положения лежа. Совершенствование прыжка ноги врозь через козла Сов. поднимание и опускание туловища из положения лежа. Обучение подниманию ног до прямого угла на перекладине. Совершенствование прыжка ноги врозь через козла. Упражнения в равновесии. Подтягивание на перекладине. Совершенствование прыжка ноги врозь через козла. Подтягивание на перекладине. Наклоны туловища назад. Обучение стрейтчинговой гимнастике. Наклоны туловища назад. Стрейтчинговая гимнастика. Наклоны туловища назад. Круговая тренировка. Работа по карточкам.	20	2
	Контрольные работы Контрольная работа №9. Учет умений в поднимании и опускании туловища. Контрольная работа №10. Учет умений в лазание по канату без помощи ног. Контрольная работа №11. Учет умений в комбинация по акробатике. Контрольная работа №12. Учет умений в подтягивании на перекладине.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Комплекс упражнений на гибкость туловища. Комплекс упражнений на равновесие	12	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Выпрыгивания из приседа Упражнения с преодолением собственного веса Комплекс утренней гимнастики Комплекс упражнений на растяжку. Комплекс упражнений на развитие силы Комплекс упражнений на вестибулярный аппарат. Силовые упражнения Подготовить график работоспособности</p>		
Раздел 5. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала. Практические занятия. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Обучение ведению мяча на месте и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведению мяча на месте и в движении. Совершенствование ловли и передачи двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование броску двумя руками от груди. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока. Обучение броска одной рукой от плеча. Совершенствование броска одной рукой от плеча. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование ведения мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Совершенствование ведения мяча с изменением скорости передвижения. Броски мяча в движении. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Обучение передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование в бросках в движении. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование встречной передачи. Обучение штрафному броску. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Совершенствование встречной передачи. Совершенствование штрафного броска. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование штрафного броска. Обучение командным тактическим действиям в</p>	21	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>защите. Совершенств. командных тактических действий в защите. Совершенствование штрафного броска. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенств. командных тактических действий в нападении Учебная игра. Судейство.</p>		
	<p>Контрольные работы Контрольная работа №13. Учет умений в ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Контрольная работа №14. Учёт умений в бросках с места. Контрольная работа №15. Учет умений в бросках в движении. Контрольная работа № 16. Учет умений в штрафном броске.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на плечевой пояс Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев Приседание на 1 ноге Выпрыгивание из приседа. Комплекс упражнений на координацию движения рук. Комплекс упражнений с мячами Комплекс упражнений с мячами Комплекс упражнений в парах. Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках. Комплекс упражнений на силу рук.</p>	11	3
Раздел 6. Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала. Практические занятия Упражнения на тренажерах. Аутотренинг. Упражнения с в/б-ми мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре. Обучение техники подъема одной гири. Подтягивание на перекладине. Упражнения с набивными мячами. Поднимание ног до прямого угла на перекладине. Упражнения на тренажерах. Упражнения в парах.</p>	9	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Обучения техники приседания с грифом штанги. Упражнения на тренажерах. Упражнения с сопротивлением. Приседание с грифом штанги. Упражнения с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Упражнения на силовых тренажерах.</p>		
	<p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений с отягощениями. Комплекс упражнений с гантелями Комплекс упражнения с набивными мячами Занятия в гр. ОФП Комплекс упражнений с сопротивлением Комплекс упражнений на силу.</p>	7	3
<p>Раздел 7. Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия. Обучение технике бега по пересеченной местности. Бег до 1000м. Техника бега по пересеченной местности. Бег 1000м. Совершенствование бега в гору и при спуске. Техника группового старта. Бег до 1500м. Техника группового старта. Бег до 1500м. Обучение технике бега с преодолением препятствий. Бег 1500- 2000м. Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Бег 1500- 2000м. Совершенствование бега по пересеченной местности до 2000- 2500м. Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности до 3000 м. Совершенствование бега до 3000м. Формы и содержание физических упражнений.</p>	11	2
	<p>Контрольные работы.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на развитие выносливости Спортивная ходьба до 1500 м. Спортивная ходьба до 2000 м. Медленный оздоровительный бег 2500 м. Оздоровительный бег 3000м.</p>	6	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Подготовить сообщение на тему «Формы и содержание физических упражнений»		
Зачёт		1	
Раздел 8. Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Коррекция в содержании занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.	1	1
	Практические занятия Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции 30 м. Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места. Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции 30 м. Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места. Совершенствование бега на короткие дистанции 60 м. 100м. Бег с высокого старта. 1000м. Прыжки с места.	6	2
	Контрольные работы. Контрольная работа №17 Учет умений в беге на 100 м. Контрольная работа №18 Учет умений в беге 1000м Контрольная работа №19 Учет умений метании гранат. Контрольная работа №20 Учет умений в прыжках с места. Контрольная работа №21. Учет умений в беге на 3000м.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение: Объективные и субъективные данные самоконтроля. Челночный бег. Бег 1500м Интервальный бег. Бег 2000 м. Бег 3000 м.	6	3
	Содержание учебного материала. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	1
Раздел 9. Волейбол	Практические занятия. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах. Совершенствование верхней прямой подачи.	14	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Совершенствование верхней прямой подачи. Встречные передачи в колоннах. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в защите. Встречные передачи в колоннах, в движении. Обучение боковому нападающему удару. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Совершенствование подач и прием мяча с подач. Совершенствование боковому нападающему удару. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Совершенствование прямого и бокового нападающего удара. Блокирование. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Совершенствование командных тактических действий в защите Учебная игра. Учебная игра и судейство.</p>		
	<p>Контрольные работы. Контрольная работа №22 Учет умений в передачи мяча сверху. Контрольная работа №23 Учет умений в передачи мяча снизу. Контрольная работа №24. Учет умений в точности подачи.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить комплекс вводной гимнастики Комплекс упражнений на гибкость пальцев. Комплекс упражнений на плечевой пояс Комплекс упражнений на силу рук и ног. Комплекс упражнений с сопротивлением. Комплекс упражнений в парах Выпрыгиваний из приседа Прыжки с подтягиванием колен Комплекс упражнений на быстроту</p>	9	3
Раздел 10. Гимнастика	Содержание учебного материала.	1	
	<p>Практические занятия. ОРУ в колоннах. Совершенствование кувырков вперед и назад, длинный кувырок. Лазание по канату без помощи ног. Приседание на одной ноге. ОРУ в шеренгах. Лазание по канату с без помощи ног. Поднимании и опускании туловища. Стойка на голове, переворот в сторону. ОРУ в парах. Совершенствование комбинации по акробатике. Наклоны туловища назад.</p>	8	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	ОРУ на ковриках. Подтягивание на перекладине. Наклоны туловища назад. Прыжки через скакалку. ОРУ со скакалками. Круговая тренировка. Упражнения в равновесии. Подтягивание на перекладине Совершенствование отжимания на брусьях. Круговая тренировка. Работа по карточкам		
	Контрольные работы. Контрольная работа №25 Лазание по канату без помощи ног. Контрольная работа №26 Учет умений в комбинация по акробатике. Контрольная работа №27 Учет умений в прыжке через скакалку. Контрольная работа №28 Учет умений в подтягивании на перекладине.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс акробатических упражнений: кувырки вперед и назад. Акробатические упражнений: стойка на голове, на лопатках, на руках. Упражнения на брюшной пресс Комплекс упражнений на развитие силы Комплекс упражнений на развитие равновесие	6	3
Раздел 11. Баскетбол	Содержание учебного материала. Практические занятия. Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с близких и средних дистанций в движении. Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в защите и нападении. Совершенствование штрафного броска. Командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра. Учебная игра. Судейство. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Контрольные работы. Контрольная работа №29 Учет умений в броске одной рукой с места. Контрольная работа №30 Учет умений в броске одной рукой от плеча в движении. Контрольная работа №31 Учет умений в штрафном броске.	7	2
		3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на плечевой пояс Комплекс упражнений на силу рук. Комплекс упражнений с мячами. Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции Отжимание на пальцах Подготовить и провести аутотренинг.	5	3
Дифференцированный зачет		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

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, 2016.-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., Жиллов 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, 2016. - 123 с. [Электронный ресурс]
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2016- 249с. [Электронный ресурс]
6. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2016 – 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
Личностные:	
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	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных

физической культуры;	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
Метапредметные:	
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,	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения

физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	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
Предметные:	
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 4x400 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.		Урок-собеседование.

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

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