

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Алексеевское профессиональное училище»

Утверждаю
Директор ГБПОУ «Алексеевское
профессиональное училище»
_____ /Л.М.Глотова/
«06» мая 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура
ОПОП по профессии

35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-
тракторного парка

Авангард, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта 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 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:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области "Алексеевское профессиональное училище".

Разработчик:

Скрипник Елена Вячеславовна, преподаватель физической культуры

Одобрено

Методической комиссией

Председатель МК

_____ / Зотова Н.В.

« 06 » мая 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебного предмета (далее программа ОУП) «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее –ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла.

1.3 Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины :

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- 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;

метапредметные результаты:

- 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;

предметные результаты:

- 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).

Освоение содержания ОУП обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

КОД	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.
ОК 8.	Исполнять воинскую обязанность , в том числе с применением полученных профессиональных знаний
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки и обучающегося 264 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающегося 176 часов;

самостоятельной работы обучающегося 88 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	264
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
теоретические занятия	9
практические занятия	167
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	88
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
Тема 1.1. Теоретические сведения	Содержание учебного материала. Физическое воспитание в техникуме. Задачи физического воспитания в техникуме. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции техникума. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	2	1
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	30	1

	<p>Контрольный бег на 100 м. Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты. Варианты челночного бега 3x10, 4x9.</p>		
	<p>Практические занятия. Практическое занятие № 1. Повторить технику специальных подготовительных упражнений. Практическое занятие №2. Контрольный бег. Практическое занятие №3. Контрольный бег. Практическое занятие № 4. Контрольно – аттестационный урок. Практическое занятие № 5. Контрольно – аттестационный урок. Практическое занятие №6. Совершенствовать технику низкого старта. Практическое занятие №7. Совершенствовать технику низкого старта. Практическое занятие №8. Повторить технику прыжков. Практическое занятие №9. Повторить технику прыжков. Практическое занятие № 10. Совершенствовать технику высокого старта. Практическое занятие №11. Совершенствовать технику высокого старта. Практическое занятие № 12. Повторить технику бега на повороте дорожки (вираже) Практическое занятие №13. Повторить технику бега на повороте дорожки (вираже)</p>	30	2

	<p>Практическое занятие №14. Повторить технику метания гранаты.</p> <p>Практическое занятие №15. Повторить технику метания гранаты.</p> <p>Практическое занятие №16. Повторить технику метания в цель и на дальность.</p> <p>Практическое занятие №17. Повторить технику метания в цель и на дальность.</p> <p>Практическое занятие № 18. Совершенствовать технику метания в цель и на дальность.</p> <p>Практическое занятие №19. Совершенствовать технику метания в цель и на дальность.</p> <p>Практическое занятие №20. Совершенствовать технику метания мяча.</p> <p>Практическое занятие №21. Совершенствовать технику метания мяча.</p> <p>Практическое занятие №22. Выполнить бег на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №23. выполнить бег на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №24. Совершенствовать технику специальных подготовительных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №25. Совершенствовать технику специальных подготовительных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №26. Совершенствовать технику специальных подготовительных упражнений.</p>		
--	---	--	--

	<p>Практическое занятие №27. Совершенствовать технику специальных подготовительных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №28. Совершенствовать скоростно-силовые способности.</p> <p>Практическое занятие №29. Совершенствовать скоростно-силовые способности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Техника безопасности</p> <p>Сообщение история л/а</p> <p>Комплекс УГГ</p> <p>Оздоровительный бег</p> <p>Комплекс УГГ</p> <p>Подготовка доклада «Прыжки»</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</p> <p>Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физ. развитием по основным его показателям и показателям физ. подготовленности.»</p> <p>Комплекс УГГ</p> <p>Беговые упражнения с регуляцией нагрузки</p> <p>Беговые упражнения с регуляцией нагрузки</p> <p>Составление комплекса упражнений</p> <p>Составление комплекса упражнений.</p> <p>Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств</p> <p>Комплекс УГГ</p>	10	3

	<p>Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.</p> <p>Написание доклада по разделу «Лёгкая атлетика»</p>		
<p>Тема 1.3. Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!».</p> <p>Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противоходом. Построение в круг. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину. Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.</p>	<p>19</p>	<p>1</p>
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №30. Выполнить строевые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №31. Выполнить строевые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №32. Выполнить строевые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №33. Повторить технику прыжков.</p> <p>Практическое занятие №34. Повторить технику прыжков.</p> <p>Практическое занятие №35. Повторить технику кувырков.</p> <p>Практическое занятие №36. Повторить технику кувырков.</p> <p>Практическое занятие №37. Повторить технику стойки на лопатках.</p>	<p>19</p>	<p>2</p>

	<p>Практическое занятие №38. Повторить технику стойки на лопатках.</p> <p>Практическое занятие №39. Выполнить технику выполнения упражнения на брусьях.</p> <p>Практическое занятие №40. Выполнить технику выполнения упражнения на брусьях.</p> <p>Практическое занятие №41. Повторить технику соскоков на перекладине.</p> <p>Практическое занятие №42. Повторить технику соскоков на перекладине.</p> <p>Практическое занятие №43. Совершенствовать технику соскока на перекладине и брусьях.</p> <p>Практическое занятие №44. Совершенствовать технику соскока на перекладине и брусьях.</p> <p>Практическое занятие №45. Совершенствовать технику подъема переворотом на перекладине.</p> <p>Практическое занятие №46. Совершенствовать технику подъема переворотом на перекладине.</p> <p>Практическое занятие №47. Выполнить стойку на голове и руках.</p> <p>Практическое занятие №48. Выполнить стойку на голове и руках.</p>		
	<p>Самостоятельная работа. Техника безопасности Реферат «Виды гимнастики» Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.</p>	10	3

	<p>Комплекс УГГ Составление комплексов упражнений . Составление комплексов упражнений Составление комплекса утренней гимнастики Комплекс УГГ Составление комплекса упражнений с проф. направленностью. Составление комплексов упражнений Комплекс УГГ Составление акробатической комбинации Написание доклада по разделу «Гимнастика»</p>		
<p>Тема 1.4 Спортивные игры (волейбол).</p>	<p>Содержание учебного материала. Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол. Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.</p>	<p>18</p>	<p>1</p>

	<p>Техника передачи мяча отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.</p>		
	<p>Практические занятия. Практическое занятие №49. Повторить технику специальных подготовительных упражнений. Практическое занятие №50. Повторить технику специальных подготовительных упражнений. Практическое занятие №51. Повторить технику специальных подготовительных упражнений. Практическое занятие №52. Повторить техники СПУ. Практическое занятие №53. Повторить техники СПУ. Практическое занятие №54. Повторить техники прямого нападающего удара. Практическое занятие №55. Выполнить технику прямого нападающего удара. Практическое занятие №56. Отработать страховку при нападающем ударе и блокирование. Практическое занятие №57. Отработать страховку при нападающем ударе и блокирование. Практическое занятие №58. Совершенствовать технику нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и колоннах через сетку.</p>	<p>18</p>	<p>2</p>

	<p>Практическое занятие №59. Совершенствовать технику нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и колоннах через сетку.</p> <p>Практическое занятие №60. Выполнить технику передачи мяча в различные зоны.</p> <p>Практическое занятие №61. Выполнить технику передачи мяча в различные зоны.</p> <p>Практическое занятие №62. Выполнить совершенствование техники передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №63. Выполнить совершенствование техники передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №64. Выполнить совершенствование техники передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №65. Сдать учебные нормативы по волейболу.</p> <p>Практическое занятие №66. Сдать учебные нормативы по волейболу.</p>		
	<p>Самостоятельная работа.</p> <p>Техника безопасности</p> <p>Сообщение «Правила спортивных игр»</p> <p>Изучение судейских жестов</p> <p>Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки</p> <p>Заполнение протокола игры</p> <p>Закрепление тактических действий в игре</p> <p>Закрепление тактических действий в игре</p>	10	3

	Игра по правилам Написание доклада по теме «Волейбол»		
Тема 1.5. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала. Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант), торможение и поворот «плугом». Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	15	1
	Практические занятия. Практическое занятие №67. Выполнить технику переменного одношажного хода. Практическое занятие №68. Выполнить технику переменного одношажного хода. Практическое занятие №69. Выполнить технику переменного одношажного хода. Практическое занятие №70. Выполнить технику переменного двушажного хода. Практическое занятие №71. Выполнить технику переменного двушажного хода. Практическое занятие №72. Выполнить технику конькового хода. Практическое занятие №73. Выполнить технику конькового хода. Практическое занятие №74. Выполнить технику конькового хода.	15	2

	<p>Практическое занятие №75. Выполнить технику конькового хода.</p> <p>Практическое занятие №76. Выполнить технику освоения лыжных ходов.</p> <p>Практическое занятие №77. Выполнить технику освоения лыжных ходов.</p> <p>Практическое занятие №78. Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Практическое занятие №79. Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Практическое занятие №80. Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Практическое занятие №81. Сдать контрольные нормативы.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Освоить лыжные ходы.</p> <p>Освоить элементы торможения.</p> <p>Освоить элементы тактики лыжных гонок.</p>	10	3
<p>Тема 1.6. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Прыжки на левой и правой ноге. Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах.</p> <p>Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу.</p> <p>Передача мяча, ловля, метание в цель.</p> <p>Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку.</p>	33	1
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №82. Выполнить различные виды ходьбы.</p> <p>Практическое занятие №83. Выполнить различные виды ходьбы.</p> <p>Практическое занятие №84. Выполнить различные виды ходьбы.</p>	30	2

	<p>Практическое занятие №85. Выполнить бег с внезапными остановками.</p> <p>Практическое занятие №86. Выполнить бег с внезапными остановками.</p> <p>Практическое занятие №87. Выполнить упражнения на согласование движений.</p> <p>Практическое занятие №88. Выполнить упражнения на согласование движений.</p> <p>Практическое занятие №89. Выполнить бег с ускорениями.</p> <p>Практическое занятие №90. Выполнить бег с ускорениями.</p> <p>Практическое занятие №91. Выполнить упражнения с мячами.</p> <p>Практическое занятие №92. Выполнить упражнения с мячами.</p> <p>Практическое занятие №93. Выполнить упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие №94. Выполнить упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие №95. Выполнить ведение, броски мяча.</p> <p>Практическое занятие №96. Выполнить ведение, броски мяча.</p> <p>Практическое занятие №97. Выполнить упражнения у гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие №98. Выполнить упражнения у гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие №99. Выполнить ускорение на короткие дистанции.</p>		
--	---	--	--

	<p>Практическое занятие №100. Выполнить ускорение на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №101. Выполнить ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие №102. Выполнить ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие №103. Выполнить ускорение с низкого и высокого стартов.</p> <p>Практическое занятие №104. Выполнить ускорение с низкого и высокого стартов.</p> <p>Практическое занятие №105. Выполнить прыжки.</p> <p>Практическое занятие №106. Выполнить прыжки.</p> <p>Практическое занятие №107. Выполнить опорные прыжки.</p> <p>Практическое занятие №108. Выполнить опорные прыжки.</p> <p>Практическое занятие №109. Выполнить ведение баскетбольных мячей.</p> <p>Практическое занятие №110. Выполнить ведение баскетбольных мячей.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Освоить строевые упражнения.</p> <p>Освоить ОРУ, СБУ, СПУ.</p> <p>Освоить упражнения с мячом.</p> <p>Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.</p>	10	3
<p>Тема 1.7. Спортивные игры (футбол).</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом.</p>	21	1

Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.

Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом.

Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.

Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.

Совершенствование техники длинных передач мяча.

Учебная игра.

	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №111. Изучение специальных подготовительных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №112. Изучить специальные подготовительные упражнения.</p> <p>Практическое занятие №113. Изучить специальные подготовительные упражнения.</p> <p>Практическое занятие №114. Изучить технику удара по мячу.</p> <p>Практическое занятие №115. Изучить технику удара по мячу.</p> <p>Практическое занятие №116. Изучить технику остановки мяча.</p> <p>Практическое занятие №117. Изучить технику остановки мяча.</p> <p>Практическое занятие №118. Закрепить технику остановки мяча подошвой, подъёмом.</p> <p>Практическое занятие №119. Закрепить технику остановки мяча подошвой, подъёмом.</p> <p>Практическое занятие №120. Выполнить тактические действия.</p> <p>Практическое занятие №121. Выполнить тактические действия.</p> <p>Практическое занятие №122. Закрепить тактику и технику, совершенствование приемов и действий.</p> <p>Практическое занятие №123. Закрепить тактику и технику, совершенствование приемов и действий.</p> <p>Повторение техники удара по мячу.</p> <p>Практическое занятие №124. Отработать техники удара по мячу.</p>	21	2
--	--	----	---

	<p>Практическое занятие №125. Отработать техники отбора мяча.</p> <p>Практическое занятие №126. Выполнить техники отбора мяча.</p> <p>Практическое занятие №127. Выполнить техники перевода игры.</p> <p>Практическое занятие №128. Выполнить техники перевода игры.</p> <p>Практическое занятие №129. Закрепить м усовершенствовать отбор и передачу мяча.</p> <p>Практическое занятие №130. . Закрепить м усовершенствовать отбор и передачу мяча.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Освоить технику передач мяча.</p>	10	3
<p>Тема 1.8. Спортивные игры (баскетбол).</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.</p> <p>Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции.</p> <p>Совершенствование техники игроков в быстром прорыве.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.</p> <p>Развитие скоростных и координационных качеств.</p>	18	1

	<p>Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.</p> <p>Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции.</p> <p>Бросок мяча после ведения.</p> <p>Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.</p> <p>Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №131. Изучить технику ведения и бросок мяча в кольцо.</p> <p>Практическое занятие №132. Изучить технику ведения и бросок мяча в кольцо.</p> <p>Практическое занятие №133. Выполнить штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие №134. Выполнить штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие №135. Совершенствовать технику быстрого прорыва.</p> <p>Практическое занятие №136. Совершенствовать технику быстрого прорыва.</p> <p>Практическое занятие №137. Совершенствовать технику передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.</p> <p>Практическое занятие №138. Совершенствовать технику передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.</p> <p>Практическое занятие №139. Совершенствовать технику защитных действий.</p>	18	2

	<p>Практическое занятие №140. Совершенствовать технику защитных действий.</p> <p>Практическое занятие №141. Совершенствовать технику ведения мяча.</p> <p>Практическое занятие №142. Совершенствовать технику ведения мяча.</p> <p>Практическое занятие №143. Закрепить защитные действия</p> <p>Практическое занятие №144. Закрепить защитные действия</p> <p>Практическое занятие №145. Усовершенствовать передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №146. Усовершенствовать передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №147. Сдать нормативы по баскетболу.</p> <p>Практическое занятие №148. Сдать нормативы по баскетболу.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Освоить штрафной бросок.</p> <p>Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.</p> <p>Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.</p>	10	3
<p>Тема 1.9. Легкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.</p> <p>Дыхание при беге. Варианты челночного бега, эстафетный бег.</p>	20	1

	<p>Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут. Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).</p> <p>Повторение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта.</p> <p>Повторение техники бега на повороте дорожки (виражи).</p> <p>Совершенствование техники высокого старта. Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.</p> <p>Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег).</p> <p>Сдача контрольных нормативов в беге на 200 м. Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №149. Выполнить техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №150. Выполнить техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №151. Выполнить техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №152. Отработать технику специальных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №153. Отработать технику специальных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №154. Отработать технику специальных упражнений.</p>	18	2

	<p>Практическое занятие №155. Отработать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №156. Отработать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №157. Отработать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №158. Закрепить технику бега.</p> <p>Практическое занятие №159. Закрепить технику бега.</p> <p>Практическое занятие №160. Закрепить технику бега..</p> <p>Практическое занятие №161. Выполнить бег на дистанции.</p> <p>Практическое занятие №162. Выполнить бег на дистанции.</p> <p>Практическое занятие №163. Выполнить технику специальных беговых упражнений</p> <p>Практическое занятие №164. Выполнить технику специальных беговых упражнений</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Освоить СБУ, СПУ.</p> <p>Освоить технику прыжка в длину с места.</p> <p>Освоить варианты челночного бега.</p>	18	3
	Всего	176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия» , 2010 год

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.

8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 366 с.

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.

11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.

12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192 с.

13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.

14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.

16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.

18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.

20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.

21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. - М., 2005.

2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)

3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»

6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»

8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;• основы здорового образа жизни.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">• практические задания по работе с информацией• домашние задания проблемного характера• ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.• выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">• накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;• традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;• тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в</p>

кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Приложение 1

к рабочей программе учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения. Дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внесшего изменения	