

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УПР

_____ / Глотова Л.М.

"06" мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП. 06 Физическая культура
ОПОП по профессии
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

п. Авангард, 2020 г.

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. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34

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 по профессии среднего профессионального образования: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей технического профиля.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной дисциплины.

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла .

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать, сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
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 обучающегося 173 часа

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов 171

час;

самостоятельной работы обучающегося часов - 0

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	15
лабораторная занятия	-
практические занятия	156
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе :	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-

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
1	2	3	4
Тема 1.1. Теоретические сведения	Содержание учебного материала Значение физического воспитания Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	32	1

<p>Тема 1.2. Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Б БСА3Э9=ЮХ30Е</p> <p>Повторение техники бега по дистанции и финиширование.</p> <p>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.</p> <p>Подтягивание в висе на перекладине (юноши).</p> <p>Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности.</p> <p>Контрольный бег на 400 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов разбега.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>30</p>	<p>1</p>
--	--	------------------	-----------------

	<p>Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м). повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Проведение экспресс-тестов.</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. Изучить технику низкого старта Практическое занятие №7. Изучить технику низкого старта Практическое занятие №8. Повторить техники прыжков Практическое занятие №9. Повторить техники прыжков Практическое занятие №10. Изучить технику высокого старта</p>	29	2

	<p>Практическое занятие №11. Изучить технику высокого старта</p> <p>Практическое занятие №12. Повторить технику бега на повороте</p> <p>Практическое занятие №13. Повторить технику бега на повороте</p> <p>Практическое занятие №14. Повторить технику метания гранаты</p> <p>Практическое занятие №15. Повторить технику метания в цель и на дальность</p> <p>Практическое занятие №16. Совершенствовать техники метания в цель</p> <p>Практическое занятие №17. Совершенствовать техники метания в цель</p> <p>Практическое занятие №18. Совершенствовать техники метания мяча в цель</p> <p>Практическое занятие №19. Совершенствовать техники метания мяча в цель</p> <p>Практическое занятие №20. Повторить бег на короткие дистанции</p> <p>Практическое занятие №21. Повторить бег на короткие дистанции</p> <p>Практическое занятие №22. Совершенствовать технику специальных подготовительных упражнений</p>		
--	--	--	--

	<p>Практическое занятие №23.Совершенствовать технику специальных подготовительных упражнений</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 скоростно-силовых способностей</p> <p>Практическое занятие №27.Совершенствовать скоростно-силовых способностей</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.</p> <p>Техника выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Техника соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад. Повторение техники соскока на перекладине махом назад. Совершенствование</p>	<p>20</p>	<p>1</p>

	<p>техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом вперед. Стойка на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Практическое занятие №28. Строевые упражнения</p> <p>Практическое занятие №29. Повторение техники прыжков</p> <p>Практическое занятие №30. Повторение техники прыжков</p> <p>Практическое занятие №31. Повторение техники кувырков</p> <p>Практическое занятие №32. Повторение техники кувырков</p> <p>Практическое занятие №33. Повторение техники стойки на лопатках</p> <p>Практическое занятие №34. Повторение техники стойки на лопатках</p> <p>Практическое занятие №35. Повторение техники выполнения упражнения на брусьях</p> <p>Практическое занятие №36. Повторение техники выполнения упражнения на брусьях</p> <p>Практическое занятие №37. Повторение техники соскока на перекладине</p>	<p>19</p>	<p>2</p>

	<p>Практическое занятие №38. Повторение техники соскока на перекладине</p> <p>Практическое занятие №39. Повторение техники соскока на перекладине</p> <p>Практическое занятие №40. Повторение техники соскока на перекладине</p> <p>Практическое занятие №41. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине</p> <p>Практическое занятие №42. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине</p> <p>Практическое занятие №43. Повторение стойки на голове и руках</p> <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Практическое занятие №44. Сдача зачетных упражнений (гимнастика)</p> <p>Практическое занятие №45. Сдача зачетных упражнений (гимнастика)</p>		
--	---	--	--

<p>Тема 1.4. Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.</p> <p>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>Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>- Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач).</p>	<p>17</p>	<p>1</p>
--	---	------------------	-----------------

	<ul style="list-style-type: none">- Верхняя и нижняя передача у стены.- В кругу вверх – 10 раз.		
--	--	--	--

	<p>Практические занятия</p> <p>Практическое занятие №46. Повторить технику специальных подготовительных упражнений</p> <p>Практическое занятие №47. Повторить техники СПУ</p> <p>Практическое занятие №48. Повторить техники СПУ</p> <p>Практическое занятие №49. Повторить техники прямого нападающего удара</p>	16	2
	<p>Практическое занятие №50. Повторить техники прямого нападающего удара</p> <p>Практическое занятие №51. Закрепить страховку при нападающем ударе и блокирование</p> <p>Практическое занятие №52. Закрепить страховку при нападающем ударе и блокирование</p> <p>Практическое занятие №53. Совершенствовать технику нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.</p> <p>Практическое занятие №54. Совершенствовать технику нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.</p>		

	<p>Практическое занятие №55. Повторить технику передачи мяча в различные зоны.</p> <p>Практическое занятие №56. Повторить технику передачи мяча в различные зоны.</p> <p>Практическое занятие №57. Совершенствовать техники передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №58. Совершенствовать техники передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №59. Совершенствовать техники передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №60. Сдать учебные нормативы по волейболу.</p> <p>Практическое занятие №61. Сдать учебные нормативы по волейболу.</p>		
<p>Тема 1.5. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе. Повторная ходьба с соревновательной</p>	<p>15</p>	<p>1</p>

	<p>скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Практическое занятие №62. Повторение техники переменного одношажного хода.</p> <p>Практическое занятие №63. Повторение техники переменного одношажного хода.</p> <p>Практическое занятие №64. Повторение техники переменного одношажного хода.</p> <p>Практическое занятие №65. Повторение техники переменного двухшажного хода.</p> <p>Практическое занятие №66. Повторение техники переменного двухшажного хода.</p> <p>Практическое занятие №67. Повторение техники конькового хода.</p> <p>Практическое занятие №68. Повторение техники конькового хода.</p> <p>Практическое занятие №69. Совершенствование техники конькового хода.</p> <p>Практическое занятие №70. Совершенствование техники конькового хода.</p>	15	2

	<p>Практическое занятие №71. Совершенствование освоения техники лыжных ходов.</p> <p>Практическое занятие №72. Сдача контрольных нормативов</p> <p>Практическое занятие №73. Сдача контрольных нормативов</p> <p>Практическое занятие №74. Сдача контрольных нормативов</p> <p>Практическое занятие №75. Сдача контрольных нормативов</p>		
<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. Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку. Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу.</p> <p>Игра в волейбол. Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.</p>	32	1

	<p>Практические занятия</p> <p>Практическое занятие №76.Бег с внезапными остановками</p> <p>Практическое занятие №77.Бег с внезапными остановками</p>	30	2
	<p>Практическое занятие №78.Упражнения на согласование движений.</p> <p>Практическое занятие №79.Упражнения на согласование движений.</p> <p>Практическое занятие №80.Бег с ускорениями.</p> <p>Практическое занятие №81.Бег с ускорениями.</p> <p>Практическое занятие №82.Упражнения с мячами.</p> <p>Практическое занятие №83.Упражнения с мячами.</p> <p>Практическое занятие №84.Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие №85.Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие №86.Ведение, броски мяча</p> <p>Практическое занятие №87.Ведение, броски мяча</p> <p>Практическое занятие №88.Упражнения у гимнастической стенке</p> <p>Практическое занятие №89.Упражнения у гимнастической стенке</p> <p>Практическое занятие №90.Ускорения на короткие дистанции.</p>		

	<p>Практическое занятие №91. Ускорения на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №92. Ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие №93. Ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие №94. Ускорение с низкого и высокого стартов.</p> <p>Практическое занятие №95. Ускорение с низкого и высокого стартов.</p> <p>Практическое занятие №96. Прыжки.</p> <p>Практическое занятие №97. Прыжки.</p> <p>Практическое занятие №98. Опорные прыжки.</p> <p>Практическое занятие №99. Опорные прыжки.</p> <p>Практическое занятие №100. Ведение баскетбольных мячей.</p> <p>Практическое занятие №101. Ведение баскетбольных мячей.</p> <p>Практическое занятие №102. Развитие техники СПУ.</p> <p>Практическое занятие №103. Развитие СБУ.</p> <p>Практическое занятие №104. Развитие СБУ.</p>		
<p>Тема 1.7. Спортивные игры (футбол)</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор,</p>	5	1

	<p>перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы.</p> <p>Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.</p> <p>Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом.</p> <p>Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.</p> <p>Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.</p> <p>Совершенствование техники длинных передач мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>		
--	---	--	--

	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №105. Изучить технику удара по мячу.</p> <p>Практическое занятие №106. Изучить технику удара по мячу.</p> <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Практическое занятие №107. Изучить технику остановки мяча.</p> <p>Практическое занятие №108. Изучить технику остановки мяча.</p> <p>Практическое занятие №109. Повторить технику остановки мяча подошвой, подъемом.</p> <p>Практическое занятие №110. Повторить технику остановки мяча подошвой, подъемом.</p> <p>Практическое занятие №111. Закрепить тактику и технику, совершенствование приемов и действий.</p> <p>Практическое занятие №112. Закрепить тактику и технику, совершенствование приемов и действий.</p> <p>Практическое занятие №113. Повторить технику удара по мячу.</p> <p>Практическое занятие №114. Повторить технику удара по мячу.</p> <p>Практическое занятие №115. Изучить технику отбора мяча.</p> <p>Практическое занятие №116. Изучить технику отбора мяча.</p> <p>Практическое занятие №117. Изучить технику перевода игры.</p> <p>Практическое занятие №118. Изучить технику перевода игры.</p> <p>Практическое занятие №119. Повторить и совершенствовать технику отбора и передачи мяча.</p>	15	2
--	---	----	---

	Практическое занятие №120. Повторить и совершенствовать технику отбора и передачи мяча.		
Тема 1.8. Баскетбол	Содержание учебного материала. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом. Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве.	19	1

	<p>Учебная игра. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.</p> <p>Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции.</p> <p>Бросок мяча после ведения. 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>Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков).</p> <p>Бросок в кольцо в движении.</p> <p>Бросок с двух шагов.</p> <p>Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №121. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.</p> <p>Практическое занятие №122. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.</p> <p>Практическое занятие №123. Штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие №124. Штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие №125. Штрафной бросок.</p>	19	2

	<p>Практическое занятие №126.Совершенствование техники быстрого прорыва.</p> <p>Практическое занятие №127.Совершенствование техники быстрого прорыва.</p> <p>Практическое занятие №128.Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.</p> <p>Практическое занятие №129.Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.</p> <p>Практическое занятие №130.Совершенствование техники защитный действий</p> <p>Практическое занятие №131.Совершенствование техники защитный действий</p> <p>Практическое занятие №132.Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Практическое занятие №133.Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Практическое занятие №134.Повторение защитный действий.</p> <p>Практическое занятие №135.Повторение защитный действий.</p> <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Практическое занятие №136.Совершенствование передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №137.Совершенствование передачи мяча</p>		
--	---	--	--

	Практическое занятие №138.Сдача учебных нормативов по баскетболу.		
Тема 1.9. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге. Варианты челночного бега, эстафетный бег. 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 200 м. Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.</p> <p>Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.</p>	18	1
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №139. Повторение техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №140. Повторение техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №141.Совершенствование техники специальных упражнений.</p>	17	2

	<p>Практическое занятие №142. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №143. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №144. Повторение техники бега.</p> <p>Практическое занятие №145. Повторение техники бега.</p> <p>Практическое занятие №146. Совершенствование бега на дистанции.</p> <p>Практическое занятие №147. Совершенствование бега на дистанции.</p> <p>Практическое занятие №148. Совершенствование техники бега на дистанции.</p> <p>Практическое занятие №149. Совершенствование техники бега на дистанции.</p> <p>Практическое занятие №150. Совершенствование техники специальных беговых упражнений .</p> <p>Практическое занятие №151. Совершенствование техники специальных беговых упражнений .</p> <p>Практическое занятие №152. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №153. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>		
--	---	--	--

	Консультация.	2	2
	Всего	173	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), рукоход, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, лыжное снаряжение(лыжи ,палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1 Примерная основная образовательная программа среднего общего Образования , одобренная решением федерального учебно-методического Объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016 г. No2/16-з).

2 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

3 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

4 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

Дополнительные источники

5 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2016.

6 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

7 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

8 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

9 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

10 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

11 www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос студентов. - Оценка знания современного состояния физической культуры и спорта. - Оценка знания оздоровительных систем физического воспитания. - Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). - Оценка знания форм и содержания физических упражнений. - Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов на учебных занятиях и дифференцированном зачете.</p> <p>Легкая атлетика:</p>

<p>- 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).</p>	<p>-Оценка техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции; высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега.</p> <p>-Оценка техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>-Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>-Оценка техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>-Оценка преодоления подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>-Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>-Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Гимнастика:</p> <p>-Оценка техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки,</p>
--	--

	<p>упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>-Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>-Оценка освоения основных игровых элементов.</p> <p>-Знание правил соревнований.</p> <p>-Оценка выполнения техники игровых элементов.</p> <p>-Оценка участия в соревнованиях.</p> <p>-Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>-Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные, метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
- Готовность и способность студентов к саморазвитию и	- готовность вести здоровый образ жизни;	Интерпретация результатов наблюдений за

<p>личностному самоопределению;</p> <p>- Формирование 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;</p>	<p>- занятия в спортивных секциях;</p> <p>- отказ от курения, употребления алкоголя;</p> <p>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</p> <p>- оказание первой медицинской помощи</p> <p>- переход обучающихся из подготовительной группы в основную.</p> <p>-увеличение числа обучающихся освоивших базовые навыки (виды спорта).</p>	<p>деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Отсутствие приводов в ПДН.</p> <p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях.</p> <p>Наличие наградных дипломов и грамот.</p> <p>Количество освоенных навыков.</p>
<p>- Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>-уменьшение количества обучающихся пропускающих занятия физической культурой,</p> <p>-увеличение количества обучающихся у которых повысился уровень работоспособности.</p> <p>-составление комплексов УГГ и ПГ.</p> <p>- переход обучающихся из подготовительной группы в основную</p>	<p>Журнал посещаемости студентов.</p> <p>Педагогический опрос. Оценки.</p>
<p>- Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при</p>	<p>Успешное прохождение учебной практики.</p> <p>Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>

<p>двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>- Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;</p> <p>- Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>выполнении различного рода деятельности;</p> <p>- умение оказать первую медицинскую помощь.</p>	
<p>- Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физической деятельности.</p>	<p>- участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО.</p> <p>- способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</p> <p>- соревнование между курсами</p>	<p>Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО.</p>

<p>- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;</p>		
<p>- Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности. - Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>- увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. - увеличение количества учащихся освоивших первую медицинскую помощь</p>	<p>Оценки. Журнал посещаемости занятий.</p>
<p>- Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - Готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>- проявление гражданственности патриотизма - знание истории своей страны - демонстрация поведения достойного гражданина - демонстрация готовности к исполнению воинского долга</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов</p>
Метапредметные результаты		
<p>- Способность использовать</p>	<p>-участие в Всероссийском</p>	<p>Протоколы соревнований.</p>

<p>межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -соревнование между курсами.</p>	<p>Полученные знаки ГТО</p>
<p>- Готовность учебного сотрудничества со 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).</p>	<p>-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.</p>	<p>Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки.</p>
<p>- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной</p>	<p>-использование на практике результаты компьютерного тестирования состояния</p>	<p>Тесты, опрос</p>

<p>деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,</p>	<p>здоровья, двигательных качеств.</p>	
<p>- Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>	<p>-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.</p>	<p>Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки.</p>
<p>Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее –ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены,</p>	<p>-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</p>	<p>Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. Журнал техники безопасности</p>

<p>норм информационной безопасности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную. 	
--	--	--

Приложение 1

к рабочей программе учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

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