

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УПР

_____ / Глотова Л.М.

" ____ " _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП. 06 Физическая культура

ОПОП по специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

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 социально-экономического 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.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1 ПАСПОРТ 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 специальности среднего профессионального образования: 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

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.

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

КОД	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК7.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК8.	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.
ОК9.	Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.
ОК10.	Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.
ОК11.	Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

OK12.	Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	117
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Теоретические сведения Введение	<p>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.</p>	2	1
Тема 1.2. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала. Бег на короткие дистанции : специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета.</p>	20	1
	<p>Практические занятия. Практическое занятие № 1.Контрольный бег Практическое занятие № 2.Контрольно-аттестационный урок Практическое занятие № 3.Совершенствование техники низкого старта. Практическое занятие № 4.Повторение техники прыжков Практическое занятие №5. Совершенствование техники высокого старта. Практическое занятие № 6.Повторение техники бега на повороте дорожки. Практическое занятие № 7.Повторение техники метания гранаты. Практическое занятие № 8.Повторение техники метания в цель. Практическое занятие №9. Повторение техники метания на дальность.</p>	20	2

	<p>Практическое занятие № 10.Совершенствование техники метания в цель</p> <p>Практическое занятие № 11.Совершенствование техники метания на дальность.</p> <p>Практическое занятие № 12.Совершенствование техники метания в цель.</p> <p>Практическое занятие № 13.Совершенствование техники метания в дальность.</p> <p>Практическое занятие № 14.Повторение бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие № 15.Повторение бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №16. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №17. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений</p> <p>Практическое занятие №18. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений</p> <p>Практическое занятие №19. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений</p> <p>Практическое занятие № 20.Совершенствование техники скоростно-силовых способностей.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Техника безопасности</p> <p>Сообщение история л/а</p> <p>Комплекс УГГ</p> <p>Оздоровительный бег</p>	21	3

	<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>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>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.</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.</p> <p>Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.</p>	<p>13</p>	<p>1</p>

	<p>Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.</p> <p>Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие № 21. Строевые упражнения</p> <p>Практическое занятие № 22. Повторение техники прыжков</p> <p>Практическое занятие № 23. Повторение техники кувырков</p> <p>Практическое занятие № 24. Повторение техники стойки на лопатках</p> <p>Практическое занятие № 25. Повторение техники выполнения упражнения на брусках</p> <p>Практическое занятие № 26. Повторение техники выполнения упражнения на брусках</p> <p>Практическое занятие № 27. Повторение техники соскока на перекладине</p> <p>Практическое занятие № 28. Совершенствование техники соскока на перекладине</p> <p>Практическое занятие № 29. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине</p> <p>Практическое занятие № 30. Повторение стойки на голове и руках</p> <p>Практическое занятие № 31. Повторение стойки на голове и руках.</p> <p>Практическое занятие № 32. Сдача зачетных упражнений.</p> <p>Практическое занятие № 33. Сдача зачетных упражнений.</p>	12	2
Тема 1.4.	Содержание учебного материала.	10	1

<p>Спортивные игры (волейбол).</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. 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>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие № 34. Повторение техники специальных подготовительных упражнений</p> <p>Практическое занятие №35. Повторение техники СПУ.</p> <p>Практическое занятие №36. Повторение техники прямого нападающего удара.</p> <p>Практическое занятие №37. Страховка при нападающем ударе и блокирование.</p> <p>Практическое занятие №38. Совершенствование техники нижней прямой передачи.</p> <p>Практическое занятие №39. Техника передачи мяча в различные зоны.</p> <p>Практическое занятие №40. Техника передачи мяча в различные зоны.</p> <p>Практическое занятие №41. Совершенствование техники передачи мяча.</p>	<p>9</p>	<p>2</p>

	<p>Практическое занятие №42.Сдача учебных нормативов.</p> <p>Практическое занятие №43.Сдача учебных нормативов.</p>		
<p>Тема 1.5.</p> <p>Лыжная</p> <p>подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант), торможение и поворот «плугом». Переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 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.</p>	11	1
	<p>Практическое занятие № 44.Повторение техники попеременно одношажного хода.</p> <p>Практическое занятие № 45.Повторение техники попеременно одношажного хода.</p> <p>Практическое занятие №46.Повторение техники попеременно двухшажного хода.</p> <p>Практическое занятие №47.Повторение техники попеременно двухшажного хода.</p> <p>Практическое занятие №48.Повторение техники конькового хода.</p> <p>Практическое занятие №49.Совершенствование техники конькового хода.</p>	10	2

	<p>Практическое занятие №50.Совершенствование освоения техники лыжных ходов.</p> <p>Практическое занятие №51.Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Практическое занятие №52.Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Практическое занятие №53.Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Практическое занятие №54.Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа.</p> <p>Освоить лыжные ходы.</p> <p>Освоить элементы торможения.</p> <p>Освоить элементы тактики лыжных гонок.</p>	8	3
<p>Тема 1.6.</p> <p>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. Упражнения на гимнастической скамейке. Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку. Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами.</p>	22	1
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие № 55.Освоить различные виды ходьбы</p> <p>Практическое занятие № 56.выполнить бег с внезапными остановками</p> <p>Практическое занятие №57. Выполнить упражнения на согласование движений.</p> <p>Практическое занятие № 58..Освоить бег с ускорениями.</p> <p>Практическое занятие № 59.Выполнить упражнения с мячами.</p>	21	2

	<p>Практическое занятие №60.Выполнить упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие № 61.Освоить ведение, броски мяча</p> <p>Практическое занятие №62. Выполнить упражнения у гимнастической стенке</p> <p>Практическое занятие №63.Ускорения на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №64.Ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие №65.Ускорение с низкого и высокого стартов.</p> <p>Практическое занятие №66.Ускорение с низкого и высокого стартов.</p> <p>Практическое занятие №67.Прыжки</p> <p>Практическое занятие №68..Прыжки</p> <p>Практическое занятие №69.Опорные прыжки.</p> <p>Практическое занятие №70.Опорные прыжки.</p> <p>Практическое занятие №71.Ведение баскетбольных мячей.</p> <p>Практическое занятие №72.Ведение баскетбольных мячей.</p> <p>Практическое занятие №73.Развитие техники СБУ.</p> <p>Практическое занятие №74.Развитие техники СБУ.</p> <p>Практическое занятие №59.Развитие СПУ.</p>		
--	--	--	--

	Практическое занятие №75. Развитие СПУ.		
	<p>Самостоятельная работа. Освоить строевые упражнения. Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения с мячом. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.</p>	8	3
<p>Тема 1.7. Спортивные игры (футбол).</p>	<p>Содержание учебного материала 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, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы. Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	13	112
	<p>Практические занятия. Практическое занятие №76. Изучение техники удара по мячу. Практическое занятие №77. Изучение техники остановки мяча.</p>	12	2

	<p>Практическое занятие № 78. Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.</p> <p>Практическое занятие № 79. Изучение тактических действий.</p> <p>Практическое занятие № 80. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.</p> <p>Практическое занятие № 81. Повторение техники удара по мячу.</p> <p>Практическое занятие № 82. Изучение техники отбора мяча.</p> <p>Практическое занятие № 83. Изучение техники перевода игры.</p> <p>Практическое занятие № 84. Изучение техники перевода игры.</p> <p>Практическое занятие № 85. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 86. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.</p>		
<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. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.</p> <p>Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции.</p> <p>Бросок мяча после ведения. 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>13</p>	<p>1</p>

	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №87. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.</p> <p>Практическое занятие №88. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.</p> <p>Практическое занятие №89. Штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие №90. Штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие №91. Совершенствование техники быстрого прорыва.</p> <p>Практическое занятие №92. Совершенствование техники быстрого прорыва.</p> <p>Практическое занятие №93. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.</p> <p>Практическое занятие №94. Совершенствование техники защитных действий</p> <p>Практическое занятие №95. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Практическое занятие №96. Повторение защитных действий.</p> <p>Практическое занятие №97. Совершенствование передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие №98. Сдача учебных нормативов по баскетболу</p> <p>Практическое занятие №99. Сдача учебных нормативов по баскетболу</p>	12	2
	<p>Самостоятельная работа.</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>	15	3
Тема 1.9.	Содержание учебного материала.	12	3

<p>Легкая атлетика.</p>	<p>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). Повторение техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники высокого старта. Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег).</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №100 Повторение техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №101 Совершенствование техники специальных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №102 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №103 Повторение техники бега.</p> <p>Практическое занятие №104 Совершенствование бега на дистанции.</p> <p>Практическое занятие №105 Совершенствование техники бега на дистанции.</p> <p>Практическое занятие №106 Совершенствование техники специальных беговых упражнений .</p> <p>Практическое занятие №107 Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.</p> <p>Практическое занятие №108. Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>10</p>	<p>2</p>

	Дифференцированный зачет.		
	Самостоятельная работа. Освоить СБУ, СПУ. Освоить технику прыжка в длину с места. Освоить варианты челночного бега.	6	
	Всего	175	

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 молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.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. Типовое 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 дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения 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 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.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>

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	