

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 Физическая культура

Организация-разработчик:

1. ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

Разработчик:

Грязнова Т.Г., преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № _____ от «____» _____ 2022г.

Председатель цикловой комиссии _____ /Ю.Г. Колomoец /

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура.

1.1 Область применения программы

Программа предмета ОУП.06 Физическая культура является частью основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

Программа предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2. Место предмета в структуре основной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл.

Предмет «Физическая культура» является общим учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи ОУП.06 Физическая культура – требования к результатам освоения предмета:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
-

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения предмета обучающийся должен освоить общие и профессиональные компетенции:

ОК 2. Организует 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 6. Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 123 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 123 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	123
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	123
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	121
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание предмета ОУП. 06Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Значения ФК и спорта в профессиональной подготовке студентов СПО	2		
Тема 1.1 Ведение	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		1	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		1	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		1	
Раздел 2.	Легкая атлетика	18		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Беговые упражнения		1	
	Бег из различных исходных положений		2	
	Бег 100м.		2	
	Эстафетный бег 4x100		2	
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Бег с изменением направления движения		2	
	Бег с преодолением простейших препятствий		2	
	Длительный бег в равномерном темпе		2	
	Бег 500м, 1000м		2	
	Бег 3000 м		2	
	Передача и приём эстафетной палочки в беге		2	
	Старт и стартовый разгон бегуна		2	
	Эстафетный бег		2	
	Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.			
Тема 2.3 Толкания ядра	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Толкания ядра с места		1	
	Толкания ядра с поворота		1	
	Толкания ядра со скачка		1	
	Практическое занятие №3			

	Самостоятельная работа: имитация толкания ядра с места, с поворота, со скачка.	2		
Тема 2.4 Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Выполнение разбега, толчка, полета, приземления		2	
	Прыжки в высоту способом ножницы		2	
	Совершенствование техники прыжка		2	
	Практическое занятие №4	2		
	Самостоятельная работа: прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок, маховые движения ногой и использованием стены, сочетание маха с отталкиванием.			
Контрольный норматив	Бег 100м, 1000м, эстафетный бег. Прыжки в длину с места	2		ОК 2,3,6
Раздел 3.	Волейбол	21		
Тема 3.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.		1	
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину.		1	
	Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад.		1	
	Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	4		
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.			ОК 2,3,6
Тема 3.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		2	
	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		2	
	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны		2	
	Верхняя, нижняя, прямая подачи		2	
	Нападающий удар		2	
	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		2	
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении	6		
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.			
Тема 3.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа		2	
	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны		2	

	Приём мяча после подачи		2		
	Блокирование		2		
	Подвижные игры		2		
	Командные тактические действия		3		
	Учебная игра				
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите	4			
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.				
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала				
	Упражнения по технике и тактике		3	ОК 2,3,6	
	Командные тактические действия в нападении		3		
	Тактические действия в защите		3		
	Подвижные игры и эстафеты		3		
	Правила игры в волейбол, судейство		2		
	Учебно-тренировочная игра		3		
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	5			
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра				
Контрольный норматив	Передачи и подачи мяча сверху и снизу.	2	3		
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика	10			
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала				
	Упражнения с гантелями		2	ОК 2,3,6	
	Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)		2		
	Статические упражнения.		2		
	Практическое занятие № 9 Развитие силовых качеств	2			
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,				
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала				
	Жим штанги лёжа		2	ОК 2,3,6	
	Подъём гири 8кг. и 16кг. По длинному и короткому циклу		2		
	Практическое занятие №10 Развитие силовой выносливости	2			
Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку.					
Тема 4.3. Комплексное	Содержание учебного материала				
	Упражнения для брюшного пресса		2	ОК 2,3,6	

развитие мышц	сгибание ног на тренажёре		2	
	упражнения для мышц плечевого пояса		2	
	упражнения для мышц бёдер		2	
	становая тяга		2	
	упражнения на гибкость, растяжка		2	
	упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре		2	
	жим в упоре на тренажёре		2	
	поднимание ног в угол на тренажере		2	
	Практическое занятие №11 Комплексное развитие мышц	4		
	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.			
Контрольные нормативы	Содержание учебного материала			
	Подъём гири 12кг и 16кг.		2	ОК 2,3,6
	жим штанги лёжа		2	
	упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)		2	
	подтягивание		2	
	отжимание		2	
	Практическое занятие №12 Подготовка контрольных нормативов	2		
Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,				
Раздел 5	Лыжная подготовка	24		
Тема 5.1. Одновременные и попеременные хода	Содержание учебного материала			
	Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход,		2	ОК 2,3,6
	Одновременный одношажный ход		2	
	Одновременный двухшажный ход		2	
	Попеременный двухшажный ход		2	
	Попеременный 4-шажный ход		2	
	Коньковый ход		2	
	Практическое занятие №13	6		
Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный с продвижением				
Тема 5.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты	Содержание учебного материала			
	Спуски в основной стойке, низкой, средней		3	ОК 2,3,6
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуюлочкой		3	
	Повороты переступанием, из упора, махом		3	
	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием		3	
	Практическое занятие №14	4		
Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов,				

	и торможений			
Тема 5.3. Переходы с хода на ход	Содержание учебного материала			
	Переход с одновременных ходов на попеременные		2	ОК 2,3,6
	Переход с попеременных на одновременные		2	
	Практическое занятие №15	4		
	Самостоятельная работа: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни			
Тема 5.4. Коньковый ход	Содержание учебного материала			
	Коньковый шаг на равнине		2	ОК 2,3,6
	Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками		2	
	Прохождение дистанции коньковым ходом		2	
	Практическое занятие №16	6		
	Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок			
Тема 5.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала			
	Распределение сил на дистанции		2	ОК 2,3,6
	Лидирование и обгон, финиширование		2	
	Прохождение дистанции в 5-10 км		2	
	Практическая работа №17	2		
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований			
Контрольные нормативы	Лыжные гонки на дистанцию-5 км.	2	3	ОК 2,3,6
Раздел 6.	Гимнастика	24		
Тема 6.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6
	Упражнения в парах		3	
	Упражнения с гимнастическими палками		3	
	Упражнения с набивными мячами		3	
	Упражнения с гантелями		3	
	Упражнения у гимнастической стенки		3	
	Практическое занятие №18	6		
	Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки.			
Тема 6.2. Опорный прыжок	Содержание учебного материала			
	Козел в ширину, прыжок ноги врозь		3	ОК 2,3,6
	Конь в длину, ноги врозь		3	
	Козел в ширину, согнув ноги		3	
	Практическое занятие №19	4		
	Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением			

	ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги			
Тема 6.3. Акробатика	Содержание учебного материала			
	Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке		3	ОК 2,3,6
	Переворот в сторону, «бокком»		3	
	Стойка на лопатках, на голове, и руках		3	
	Стойка на руках		3	
	Лазание по канату			
	Практическое занятие №20	6		
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики			
Тема 6.4. Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения	Содержание учебного материала			
	Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения		3	ОК 2,3,6
	Строевые упражнения		3	
	Игры и эстафеты		3	
	Специальные упражнения		3	
	Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики		3	
	Практическое занятие №21	4		
	Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание			
Тема 6.5. Перекладина	Содержание учебного материала			
	Выполнение элементов на высокой перекладине		2	ОК 2,3,6
	Выполнение элементов на низкой перекладине		2	
	Соединение элементов в комбинации, их выполнение		2	
	Практическое занятие №22	2		
	Самостоятельная работа: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола, отжимание с хлопками			
Контрольные нормативы	Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола.	2		ОК 2,3,6
Раздел 7.	Баскетбол	24		
Тема 7.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала			
	Стойки, перемещения и остановки			ОК 2,3,6
	Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки		2	
	Остановка в два шага, остановка прыжком		2	
	Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево		2	
	Повороты: вперед, назад		2	
	Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите		2	
	Практическое занятие №23 Техника перемещений	4		

	Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад. Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите			
Тема 7.2. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала			
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении		2	
	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		2	
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		2	ОК 2,3,6
	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2	
	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		2	
	Практическое занятие №24 Ловли и передачи мяча	2		
Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка				
Тема 7.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2	ОК 2,3,6
	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		2	
	Ведение мяча с изменением высоты отскока		2	
	Ведение мяча с последующей остановкой		2	
	Практическое занятие №25 Ведение мяча	6		
Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».				
Тема 7.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала			
	Бросок двумя руками от груди с места		2	ОК 2,3,6
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2	
	Бросок одной рукой сверху		2	
	Штрафной бросок		2	
	Бросок в прыжке с места, после ведения		2	
	Практическое занятие №26 Бросок мяча	6		
Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.				
Тема 7.5 Техника	Содержание учебного материала			
	Техника нападения		3	ОК 2,3,6

нападения и техника защиты	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		3	
	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		3	
	Техники защиты		3	
	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		3	
	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		3	ОК 2,3,6
	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		3	
	Практическое занятие №27 Техника нападения и техника защиты	2		
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.			
Тема 7.6 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала			
	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		3	ОК 2,3,6
	Учебные игры		3	
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		3	
	Практическое занятие № 28 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.			
Контрольный норматив	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски.	2	3	ОК 2,3,6
		Обязательная учебная нагрузка:	123	
		Максимальная учебная нагрузка:	123	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- канат
- конь
- козел
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- лыжный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146/p.2> - 1 экз

Дополнительные источники:

2. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. учеб. образования / [Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев]. – 16-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 176 с.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 304 с.

Интернет – ресурсы:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146/p.2> - 1 экз
2. Бишаева, А.А. Физическая культура.: учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. — Москва: КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — URL: <https://book.ru/book/932717>— Текст: электронный
3. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
4. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
5. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
6. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
7. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
8. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
9. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:www.fcior.edu.ru;
11. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
12. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
13. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
14. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
15. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

4.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету.

Критерии оценивания компетенций:

контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований .

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, выбирать	Экспертная оценка - направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь - направлена на анализ и обсуждение

	типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Диагностика - направлена на выявление типовых способов принятия решений.
ОК 6.	Работает в коллективе и команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимооценка - направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников.

4.2. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету

Раздел 1. Легкая атлетика

Практическая работа

Выполнить нормативы в соответствии установленным требованиям (см. таблица 1)

- бег 100м (сек); знание алгоритма и техники бега на короткие дистанции.
- бег 2000м, 3000м; знание алгоритма и техники бега на длинные дистанции.
- прыжок в высоту с разбега; знание алгоритма и техники прыжка в высоту.
- прыжок в длину с разбега; знание алгоритма и техники прыжка в длину.
- толкание ядра; знание алгоритма и техники толкания ядра.

Максимальное количество по разделу 40 баллов

Раздел 2. Волейбол

Выполните контрольные упражнения - предусмотренные КТП, соблюдая технику приемов, (таблица 2)

Практическая работа

Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении

- прием мяча над собой; знание техники выполнения приема мяча над собой.
- прием мяча от стены; знание техники приема мяча от стены.
- передачи мяча через сетку (6м); знание техники передачи мяча.
- подача мяча через сетку; знание техники подачи мяча.

Максимальное количество баллов – 30 баллов

Раздел 3. Баскетбол

Выполните контрольные упражнения - предусмотренные КТП, соблюдая технику приемов, (таблица 3)

Практическая работа

Тема 3.1 Техника игры в защите и нападении

- Передача двумя руками от груди; знание техники выполнения передачи двумя руками от груди.

- Бросок одной рукой сверху; знание техники выполнения броска одной рукой сверху.
- Штрафной бросок; знание техники выполнения броска со штрафной линии.
- Ведение мяча с изменением направления; знание техники ведения мяча.

Максимальное количество по разделу 40 баллов

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Выполните контрольные упражнения - предусмотренные КТП, соблюдая технику приемов, (таблица 4)

Практическая работа

Тема 4.1 Развитие силовых качеств

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; знание техники выполнения отжимания от пола.
- Рывок одной гири; знание техники выполнения рывка одной гири.
- Жим лежа; знание техники выполнения жима лежа.
- Становая тяга, знание техники выполнения становой тяги

Максимальное количество по разделу 40 баллов

Раздел 5. Гимнастика

Выполните контрольные упражнения - предусмотренные КТП, соблюдая технику приемов, (таблица 5).

Практическая работа

Тема 5.1 Гимнастические упражнения

- Опорный прыжок; знание техники выполнения опорного прыжка.
- Стойка на лопатках; знание техники выполнения стойки на лопатках.
- Лазание по канату; знание техники выполнения лазания по канату.
- Прыжки со скакалкой; знание техники выполнения прыжков на скакалке.

Максимальное количество по разделу 40 баллов

Раздел 3. Лыжная подготовка

Выполнить нормативы в соответствии установленным требованиям (см. таблица № б).

Практическая работа

Тема 3.1 Техника лыжных ходов

- ОРУ на лыжах; знание техники выполнения упражнений с лыжными палками.
- повороты на месте и в движении; знание техники выполнения поворотов на 180, 360* в 2 приема.
- гонка в эстафете 3/5 км; знание техники массового старта, финального усилия.
- гонка с преследованием 5км; знание техники поэтапного старта, прохождение дистанции свободным стилем.

Максимальное количество- 70 баллов

2.3 Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются знания, умения и навыки выполнения практических упражнений по дисциплине. Контроль и оценка осуществляется с использованием нормативов по разделам «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Атлетическая гимнастика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания обучающихся.

Задания для дифференцированного зачета

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте или прослушайте задание. Выполните предложенные контрольные упражнения. Время выполнения – 90 минут.

Задания

Вариант 1 (1 семестр)

- 1) Прыжок в длину с места (см);
- 2) Подтягивание на низкой/высокой перекладине (кол-во);
- 3) Поднимание туловища из положения лежа (кол-во);
- 4) Наклон вперед с прямыми ногами (см);
- 5) Челночный бег 3x10м (сек).

В тестовое задание включены 5 способов определения уровня физической подготовленности на различные группы мышц. В заданиях 2-4 – дается одна попытка, в 1 и 5 дается 3 попытки, учитывается лучший результат. Максимальное количество за выполнение каждого задания - 5 баллов. Максимальное количество за зачет-25 баллов.

Вариант 2(2 семестр)

- 1) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во);
- 2) Бег 2/3 км (мин/сек);
- 3) Комплекс упражнений производственной гимнастики (кол-во упр.)

В тестовое задание включены 2 способа определения уровня физической подготовленности, и один комплекс упражнений производственной гимнастики. В каждом задании дается 1 попытка. Количество баллов за 1 задание -5, за 2 и 3 задание - по 10 баллов. Максимальное количество за зачет-25 баллов.

Дифференцированный зачет проводится в группе индивидуально у каждого учащегося. Время выполнения – 90 мин.

Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, гранаты, гимнастические коврики, перекладина, рулетка, мяч волейбольный, баскетбольный, лыжный инвентарь (в соответствии с зачетным материалом).

4.3. Система оценивания

Контрольные нормативы оценки
усвоения умений и навыков по разделу 1 «Легкая атлетика»

Упражнения	Бег 100м (сек)			Прыжок в высоту с разбега (см)			Прыжок в длину с разбега (см)			Толкание ядра (см)			Бег 2-3 км (мин/сек)		
	46	56	66	46	66	86	46	66	86	46	66	86	76	86	106
Юноши	14.0	13.3	12.8	125	130	135	380	390	440	680	730	780	14.0	13.30	12.30

Девушки	16.5	16.0	15.8	115	120	120	310	320	360	400	450	500	11.35	11.15	10.30
40 баллов															

Контрольные нормативы оценки
усвоения умений и навыков по разделу 2 «Волейбол»

Упражнения	Прием над собой			Прием от стенки			Передача ч/з сетку			Подача мяча			Нападающий удар		
	Баллы	46	56	66	46	56	66	46	56	66	46	56	66	46	56
Юноши	15	20	25	10	14	18	15	20	25	2	3	4	5	6	7
Девушки	12	16	20	10	14	18	12	16	20	2	3	4	4	5	6
30 баллов															

Контрольные нормативы оценки
усвоения умений и навыков по разделу 3 «Баскетбол»

Упражнения	Бросок в кольцо с 5-ти точек (кол-во)			Штрафной бросок из 10 бросков (кол-во)			Бросок мяча в кольцо в движении из 10 бросков (кол-во)			Ведение мяча с бросками в корзину из-под щита 2 броска (сек)			Бросок мяча в корзину из под щита. 10 бросков (кол-во)		
	Баллы	46	56	66	46	56	66	46	56	66	46	56	66	46	56
Юноши	3	4	5	5	7	8	6	7	8	20	18	15	5	6	7
Девушки	2	3	4	5	6	7	5	6	7	25	20	17	4	5	6
30 баллов															

Контрольные нормативы оценки
усвоения умений и навыков по разделу 4 «Атлетическая гимнастика»

Упражнения	Отжимания от пола			Подтягивания на высокой и низкой перекладине			Рывок гири одной рукой (16, 8 кг)			Жим штанги лежа (20, 30кг.)			Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.		
	Баллы	66	86	106	46	66	86	66	86	106	46	56	66	46	56
Юноши	30	35	40	9	12	15	25	30	35	20	25	30	30	40	50
Девушки	10	15	20	9	12	15	15	20	25	9	12	15	20	30	40
40 баллов															

Контрольные нормативы оценки
усвоения умений и навыков по разделу 5 «Гимнастика»

Упражнения	Кувырок вперед, назад 10 раз (сек)			Наклон вперед из положения сидя (см)			Прыжки со скакалкой за 1 мин.(кол-во)			Лазанье по канату (м)			Подтягивания на высокой/низкой перекладине (кол-во).		
	Баллы	66	86	106	46	66	86	46	66	86	46	56	66	46	66
Юноши	14.	13.	12.8	6	8	13	115	125	135	3	4	5	9	12	15
Девушки	0	3	15.8	7	9	16	100	110	120	2	3	4	9	12	15
	16.	16.													
	5	0													
40 баллов															

Контрольные нормативы
по разделу 6 «Лыжная подготовка»

Упражнение	ОРУ на лыжах			Повороты			Эстафета в парах			Гонка в эстафете			Гонка с преследованием		
	6	8	10	6	8	10	6	8	10	10	15	20	10	15	20
Юноши	6	8	10	1	2	3	6	8	10	б/у	25.00	23.40	б/у	25.00	23.40
Девушки	6	8	10	1	2	3	6	8	10	б/у	20.00	19.00	б/у	20.00	19.00
70 баллов															

Критерии оценки выполнения заданий по медицинским группам

Медицинские группы	Критерии оценки выполнения заданий		
Основная	Оценивается на общих основаниях: - соблюдение техники безопасности; - соблюдение техники выполнения упражнения; - соблюдение тактики выполнения упражнения (уверенно, четко, в одном темпе); - выполнение контрольных нормативов		
Подготовительная Специальная	Оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Запрещённые упражнения компенсируются устным ответом по ТБ, технике и методике выполнения упражнений, организации и проведения соревнований по заданной теме.		
Освобожденные	Оцениваются: - по умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность доступную для них; - по участию в организации и проведении различных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - по уровню овладения знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (доклад/реферат/ проект по индивидуальным темам)		
	15 баллов	20 баллов	25 баллов
Устный ответ	За ответ, в котором частично отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, над должной аргументации и умения использования знаний на практике	За ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности