Приложение 13

к ООП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ОУП.09 Физическая культура**

2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

* требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета Физическая культура.
* ФГОС СПО по профессии **43.01.09 Повар, кондитер** утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1569
* Федеральной образовательной программы среднего общего образования.

# Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум»

# Разработчик:

1. Архипов И.И., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г. Тобольск) Протокол №9 от 25 мая 2024 г.

Председатель ЦК: Коломоец Ю.Г.

Согласовано:

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симанова И.Н./

2

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09 Физическая культура

* 1. **Место предмета в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебного предмета является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии

43.01.09 Повар, кондитер.

# Цели и планируемые результаты освоения предмета:

Содержание программы общеобразовательного предмета ОУП.09 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК, ПК | Личностные и метапредметные результаты | Предметные результаты |
| ОК 01, ОК  02, ОК 03,  ОК 04, ОК  06, ОК 07,  ОК 08, ОК  09 | В части гражданского воспитания должны отражать:   * сформированность гражданской позиции обучающегосякак активного и ответственного члена российского общества; * осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; * принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; * готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; * готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; * умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; * готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.   В части патриотического воспитания должны отражать:   * сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,   свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;   * ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; * идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.   В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:   * осознание духовных ценностей российского народа; * сформированность нравственного сознания, этического поведения; * способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-   нравственные нормы | 1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты) |

4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | и ценности;   * осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; * ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной   жизни в соответствии с традициями народов России. В части эстетического воспитания должны отражать:   * эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; * способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; * убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; * готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.   В части физического воспитания должны отражать:   * сформированность здорового и безопасного образа жизни,   ответственного отношения к своему здоровью;   * потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; * активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. В части трудового воспитания должны отражать: * готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; * готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; * интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профес-   сии и реализовывать собственные жизненные планы;   * готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.   В части экологического воспитания должны отражать:   * сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем; * планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; * активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологиче-   ские последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;   * расширение опыта деятельности экологической направленности.   В части ценностей научного познания должны отражать:   * сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,   основанного на диалоге культур, способствующего осознанию  своего места в поликультурном мире; |  |

5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; * осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность   индивидуально и в группе. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  Овладение универсальными познавательными действиями Овладение универсальными коммуникативными Овладение универсальными регулятивными действиями |  |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

* 1. **Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| Основное содержание |  |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 62 |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** |  |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета |  |

6

# Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.09 Физическая культура

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | **Объем в часах** | **Умения и знания** |
| **Семестр 1** | | | | | |
| **Раздел 1.** | **Теоретический раздел** | | | **2** |  |
| **Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта** | **Содержание учебного материала** | | |  |  |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | |  |  |
| 1 | Физическая культура как часть культуры общества и человека. | | 1 | ПРб 01,  ЛР 02, ЛР 13,  МР 04, МР 05 |
| 2 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | |  |  |
| 3 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека | | 1 | ПРб 01, ПРб 02,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,  ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 09 |
| **Раздел № 2** | **Практический раздел** | | | **32** |  |
| **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **8** |  |
| Техника бега (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) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | | |  |  |
| 4 | | Техника бега, кроссового бега | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 5 | | Техника бега на короткие дистанции | 1 |
| 6 | | Техника бега на средние дистанции | 1 |
| 7 | | Техника бега на длинные дистанции | 1 |
| 8 | | Техника высокого и низкого старта | 1 |
| 9 | | Техника стартового разгона | 1 |
| 10 | | Техника финиширования | 1 |
| 11 | | Техника бега 100 м | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2 Основная гимнастика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | **8** |  |
| Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол- оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой  Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и. т.д.»; размыкания и смыкания  Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах  Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два  или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле | |  |  |
| 12 | Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!» | 1 | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР  10,  ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 13 | Расчеты по порядку, на первый и второй и др | 1 |
| 14 | Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» | 1 |
| 15 | Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой. | 1 |
| 16 | Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом» | 1 |
| 17 | Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и  .т.д.» | 1 |
| 18 | Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом. | 1 |
| 19 | Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.3** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | **6** |  |
| **Атлетическая гимнастика** | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела  Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | |  |  |
| 20 | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | 4 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 21 | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела |
| 22 | Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса |
| 23 | Комплексы упражнений для мышц спины. |
| 24 | Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. |
| 25 | Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами) |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | **2** |  |
| 26 | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 27 | Освоение упражнений профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| **Тема 2.4 Баскетбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | **10** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча  Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола  Техника безопасности на занятиях баскетболом | |  |  |
| 28 | Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 29 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 30 | Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой | 1 |
| 31 | Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола | 1 |
| 32 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 33 | Правила игры | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 34 | Тактика нападения | | 1 |  |
| 35 | Тактика защиты | | 1 |
| 36 | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | | 1 |
| 37 | Игра по правилам | | 1 |
| **Семестр 2** | | | | | |
| **Раздел № 3** | **Теоретический раздел** | | | **6** |  |
| **Тема 3.1**  **Здоровье и здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | | | **6** |  |
| 38 | | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | 2 | ПРб 01,  ЛР 02, ЛР 13,  МР 04, МР 05 |
| 39 | | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | 2 |
| 40 | | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.  Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | 2 |
| **Раздел № 4** | **Практический раздел** | | | **32** |  |
| **Тема 4.1 Футбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **10** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря  Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях футболом | | |  |  |
| 41 | Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги | | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 42 | Техника выполнения отбора мяча, обманные движения | | 1 |
| 43 | Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью | | 1 |
| 44 | Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке | | 1 |
| 45 | Игра по правилам | | 1 |
| 46 | Техника выполнения игры вратаря | | 1 |
| 47 | Тактика защиты | | 1 |
| 48 | Тактика нападения | | 1 |
| 49 | Техника безопасности на занятиях футболом | | 1 |
|  | 50 | Игра по правилам | | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4.2 Составление и**  **проведение**  **самостоятельных занятий по**  **подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | **4** |  |
| Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО  Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.  Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | |  |  |
| 52 | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | 1 | ПРб 01,  ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,  МР 01, МР 04, МР 09 |
| 53 | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | 1 |
| 54 | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 1 |
| 55 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4.3** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | **8** |  |
| Профессионально- прикладная физическая подготовка | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки | |  |  |
| 57 | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07,  ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 58 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 |
| 59 | Виды физкультурно-спортивной деятельности, упражнения | 1 |
| 60 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | |  |  |
| 61 | Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07,  ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 62 | Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1 |
| 63 | Упражнения связанные на профилактику заболеваний с учётом специфики будущей  профессиональной деятельности | 1 |
| 64 | Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| **Тема 4.4 Волейбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | **10** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола  Техника безопасности на занятиях волейболом | |  |  |
| 65 | Техника выполнения стойки игрока, перемещения | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 66 | Техника выполнения передача мяча | 1 |
| 67 | Техника выполнения подача мяча | 1 |
| 68 | Техника выполнения нападающий удар | 1 |
| 69 | Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками | 1 |
| 70 | Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим нападением | 1 |
| 71 | Техника выполнения приема мяча одной рукой в падении | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 72 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 73 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 74 | Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 |
| **Всего** | | | **72** |  |

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.09 Физическая культура**

# Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета 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.

# Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

# Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /(Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 400 с.
5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272с.

# Дополнительные источники:

1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр

«Академия», 2009. - 208 с.

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр

«Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).

1. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр

«Академия», 2009. - 336 с.

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
2. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. –

256 с. - (Сер. Бакалавриат)

# Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/);
2. 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](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа:

[www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно- методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru/);
2. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/);
3. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/);
4. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: [http://en.edu.ru](http://en.edu.ru/);
5. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: [http://www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru/);
6. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: [http://subscribe.ru/group/mehanika-](http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/) [studentam/](http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/)

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ОУП.09 Физическая культура

|  |  |
| --- | --- |
| **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 са- мостоятельных 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, по- казатели 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 де- ятельности 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** | |
| *Учебно-методические занятия* | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирую-щими 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 |
| *Учебно-тренировочные занятия* | |
| 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 |
| 5. 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 |

**Текущий контроль** осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

**Контрольная работа** предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет

ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

**Зачёт.** Зачет проводится ежегодно в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**Итоговая аттестация.** Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура

# Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование упражнений** | **Девушки** | | | | | **Юноши** | | | | |
| **Оценка в баллах** | | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Бег 30 м (сек)** | **5.0** | **5.2** | **5.4** | **5.6** | **5.8** | **4.5** | **4.7** | **4.9** | **5.1** | **5.3** |
| **2** | **Бег 60 м (сек)** | **10.0** | **10.2** | **10.4** | **10.6** | **10.8** | **8.4** | **8.6** | **8.8** | **9.0** | **9.2** |
| **3** | **Бег 100 м (сек)** | **15.7** | **16.0** | **17.0** | **17.9** | **18.9** | **13.2** | **13.8** | **14.0** | **14.3** | **14.6** |
| **4** | **Бег 500 м(мин., сек.)** | **1,50** | **2,00** | **2,10** | **2,20** | **2,30** |  |  |  |  |  |
| **5** | **Бег 1000 м (мин.сек)** |  |  |  |  |  | **4.02** | **4.16** | **4.31** | **4.47** | **5.02** |
| **6** | **Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)** | **10.15** | **10.50** | **11.15** | **11.50** | **12.15** | **12.00** | **12.35** | **13.10** | **13.50** | **14.00** |
| **7** | **Челночный бег 10×10 м (мин.сек)** | **29.0** | **30.0** | **31.0** | **32.0** | **33.0** | **25.0** | **27.0** | **28.5** | **30.0** | **31.5** |
| **8** | **Прыжок в длину с места (см)** | **190** | **180** | **170** | **160** | **150** | **250** | **240** | **230** | **220** | **210** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)** | **120** | **110** | **100** |  |  | **110** | **100** | **90** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге**  **(дев) (кол.раз)** | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** | **15** | **12** | **9** | **7** | **5** |
| **11** | **Поднимание (сед) и опускание туловища из**  **пол.лёжа на спине (кол. раз)** | **60** | **50** | **40** | **30** | **20** |  |  |  |  |  |
| **12** | **Силой переворот в упор на**  **перекладине (кол.раз)** |  |  |  |  |  | **8** | **5** | **3** | **2** | **1** |
| **13** | **Поднимание ног до**  **касания перекладины (в висе) (кол.раз)** |  |  |  |  |  | **10** | **7** | **5** | **3** | **2** |
| **14** | **Наклоны туловища вперед** | **25** | **20** | **15** | **12** | **8** |  |  |  |  |  |
| **15** | **Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре**  **лёжа на полу (кол-во раз)** | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** |
| **16** | **Штрафной бросок (из 5)** | **3** | **2** | **1** |  |  | **3** | **2** | **1** |  |  |
| **17** | **Из положения лежа,**  **подъем ног за голову** | **35** | **30** | **25** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **«Планка» ,время** | **1м.30с** | **1м.15с.** | **1м** |  |  | **2м.** | **1м.45** | **11м.30с.** |  |  |
| **19** | **«Двойной шаг» (из 5)** | **3** | **2** | **1** |  |  | **4** | **3** | **2** |  |  |
| **20** | **Приседание на одной ноге** | **15** | **10** | **5** |  |  | **15** | **10** | **5** |  |  |
| **21** | **Челночный бег (с)** | **30** | **32** | **34** |  |  | **28** | **29** | **30** |  |  |
| **22** | **Метание гранаты** | **20** | **16** | **14** | **12** | **8** | **34** | **30** | **26** |  |  |
| **23** | **Прием и передача**  **волейбольного мяча** | **15** | **10** | **5** | **4** | **3** | **15** | **10** | **5** |  |  |