



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
*государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Отраденский нефтяной техникум»*

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 203/1 от 22 июня 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

«общеобразовательного цикла»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

**08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и
оборудования**

г.о. Отрадный, 2020 год

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией ОЦ

Протокол № 11 от «19» июня 2020

Председатель ЦК

/Морозова Ю.В./

(подпись)

(Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*
«18» июня 2020г.

Лист актуализации

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа *ОУП.06 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии *08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования,*

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 среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 25.02.2018 г.

№ 360),

примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ	30

1 ПАСПРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

1.1 Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования среднего профессионального образования.

1.2 Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с *технологическим* профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса *ОУП.06 Физическая культура* на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет *ОУП.06 Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами *ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.09 Информатика, ОУП.10 Физика* и общепрофессиональными дисциплинами *ОП.04 Безопасность жизнедеятельности, ОП.05 Физическая культура, ОП.09 Общие компетенции профессионала*.

Изучение учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* завершается промежуточной аттестацией в *форме дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области 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.

Освоение содержания учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий (далее – УУД) в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
УУД.01 Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях).	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать сознательное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

УУД.02 Регулятивные целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
УУД.03 Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией).	ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
УУД.04 Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми).	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 173 часа, в том числе:

Обязательная учебная нагрузка обучающегося - 171 час;

Консультация – 2 часа.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС* не предусмотрено.

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
теоретические занятия	4
практические занятия	167
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
Консультация	2
Промежуточная аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

Профильное изучение общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для профессии *08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования*.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – 4ч.			
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. <i>Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</i>	1	
	2 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура. <i>Оздоровительные системы физического воспитания. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	1	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	2
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. <i>Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</i>	1	
	2 Влияние экологических факторов на здоровье человека. <i>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.</i>	1	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – 167ч.			
<i>Учебно-методические занятия -10ч.</i>			
Тема 1.1	Содержание учебного материала	10	2
Учебно-методические занятия	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. <i>Применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i>	1	
	2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. <i>Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i>	1	
	3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
	4 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	
	5 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <i>Физические упражнения для коррекции зрения.</i>	1	
	6 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	
	7 Физические упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	1	
	8 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
	9 Ведение личного дневника самоконтроля. <i>Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</i>	1	
	10 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
	профессиональной направленности.			
<i>Учебно-тренировочные занятия – 157ч.</i>				
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка - 20 ч.				
Тема 1.1 Бег	Содержание материала	5	2	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено		
	Практические занятия	5		
	1	Низкий и высокий старт. Бег 100м.		1
	2	Стартовый разгон, финиширование;		1
	3	Эстафетный бег 4x100м		1
	4	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		1
	5	Бег по прямой с различной скоростью.		1
	Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено			
Тема 2.2 Прыжки	Содержание материала	5	2	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено		
	Практические занятия	5		
	1	Прыжки в длину с места		1
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		1
	3	Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»		1
	4	Прыжки в высоту способом: «перешагивания»		1
	5	Прыжки в высоту способом: «ножницы»		1
	Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающегося	7			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 2.3 Метание гранаты	Содержание материала	5	2	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено		
	Практические занятия	5		
	1	Техника безопасности		1
	2	Техника метания гранаты		1
	3	Метание гранаты с места		1
	4	Техника метания гранаты с разбега		1
	5	Метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши)		1
	Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено			
Тема 2.4 Толкание ядра	Содержание материала	5	2	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено		
	Практические занятия	5		
	1	Техника толкания ядра		1
	2	Толкание ядра с места		1
	3	Толкание ядра со скачка		1
	4	Толкание ядра на дальность		1
	5	Толкание ядра 5кг (девушки) и 6кг (юноши)		1
	Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено			
Раздел 2. Гимнастика		20		
Тема 2.1 Упражнения	Содержание материала	8	2	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено		
	Практические занятия	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	1	Упражнения для коррекции осанки	1	
	2	Упражнения для коррекции опорно-двигательного аппарата	1	
	3	Упражнения у гимнастической стенки	1	
	4	Висы и упоры	1	
	5	Упражнения на внимание	1	
	6	Упражнения для коррекции зрения	1	
	7	Упражнения в паре с партнером	1	
	8	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено	
Тема 2.2 Опорные прыжки	Содержание материала		4	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	1	Опорный прыжок через козла «согнув ноги»	1	
	2	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	
	3	Опорный прыжок через коня боком (девушки).	1	
	4	Опорный прыжок через коня в длину (юноши).	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено		
Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание материала		8	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		8	
	1	Общеразвивающие упражнения	1	
	2	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
	3	Комплексы утренней гигиенической гимнастики	1		
	4	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте	1		
	5	Общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении	1		
	6	Упражнения с гимнастической палкой	1		
	7	Упражнения с гантелями	1		
	8	Упражнения с эспандером	1		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено		
Раздел 3. Спортивные игры - 90ч.					
Тема 3.1 Волейбол	Содержание материала		30		
	Лабораторные занятия		не предусмотрено		
	Практические занятия		30	2	
	1	Техника безопасности игры	1		
	2	Правила игры. Жесты судей.	1		
	3	Перемещения по площадке	1		
	4	Передачи мяча снизу 2 руками	1		
	5	Прием мяча снизу двумя руками	1		
	6	Нижняя прямая подача	1		
	7	Учебная игра по упрощенным правилам	1		
	8	Верхняя прямая подача	1		
	9	Блокирование мяча	1		
	10	Учебная игра по упрощенным правилам	1		
11	Нападающий удар	1			
12	Учебная игра по упрощенным правилам	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	13	Учебная игра по правилам.	1	
	14	Прием мяча одной рукой вперед	1	
	15	Прием мяча одной рукой перекатом в сторону	1	
	16	Учебная игра по правилам	1	
	17	Прием мяча одной рукой перекатом на спину	1	
	18	Прием мяча одной рукой скольжением на животе	1	
	19	Прием мяча одной рукой скольжением на груди	1	
	20	Командные соревнования внутри группы	1	
	21	Тактика игры в защите	1	
	22	Учебная игра по правилам	1	
	23	Командные соревнования внутри группы	1	
	24	Прием мяча одной рукой перекатом на живот	1	
	25	Учебная игра по правилам	1	
	26	Прием мяча одной рукой перекатом на живот	1	
	27	Прием мяча одной рукой перекатом на спину	1	
	28	Прием мяча одной рукой скольжением на животе	1	
	29	Прием мяча одной рукой скольжением на груди	1	
	30	Командные соревнования внутри группы	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено	
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание материала		30	
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		30	2
	1	Техника безопасности		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	2	Правила игры. Жесты судей.	1	
	3	Перемещения по площадке	1	
	4	Ловля и передача мяча	1	
	5	Ведение мяча	1	
	6	Учебная игра	1	
	7	Перехват мяча	1	
	8	Штрафные броски	1	
	9	Вырывание и выбивание мяча	1	
	10	Бросок мяча с места	1	
	11	Бросок мяча после ведения	1	
	12	Бросок мяча в прыжке	1	
	13	Учебная игра	1	
	14	Накрывание мяча (приём против броска)	1	
	15	Личная защита	1	
	16	Личная защита по всей площадке	1	
	17	Учебная игра	1	
	18	Прессинг	1	
	19	Зонная защита 2-1-2	1	
	20	Зонная защита 1-2-2	1	
	21	Учебная игра	1	
	22	Зонная защита 3-2	1	
	23	Тактика нападения.	1	
	24	Передача мяча – выход на свободное место.	1	
	25	Пересечение, заслоны.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	26	Позиционная атака	1	
	27	Тактика защиты.	1	
	28	Подстраховка и переключение.	1	
	29	Тактические комбинации	1	
	30	Командные соревнования (внутри группы)	1	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено	
Тема 2.3 Футбол	Содержание материала		30	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		30	
	1	Техника безопасности игры	1	
	2	Правила игры. Жесты судей.	1	
	3	Ведение мяча	1	
	4	Отбор мяча	1	
	5	Обманные движения	1	
	6	Техника игры вратаря	1	
	7	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	8	Остановка мяча ногой	1	
	9	Остановка мяча грудью	1	
	10	Удары головой по мячу на месте	1	
	11	Удары головой по мячу в прыжке	1	
	12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	
13	Приёмы и способы техники передвижений	1		
14	Техника полевого игрока	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	15	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1	
	16	Удары по воротам	1	
	17	Учебная игра	1	
	18	Тактика игры в нападении	1	
	19	Командные тактические действия	1	
	20	Расстановка игроков 4 + 3 + 3	1	
	21	Расстановка игроков 4 + 4 + 2	1	
	22	Учебная игра	1	
	23	Система - быстрый прорыв	1	
	24	Система – позиционное нападение	1	
	25	Тактика игры в защите	1	
	26	Личная защита игроков	1	
	27	Зонная система защиты	1	
	28	Комбинированная защита	1	
	29	Командные действия	1	
	30	Соревнования по мини-футболу внутри группы	1	
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающегося			не предусмотрено	
Раздел 4. Виды спорта по выбору - 27ч.				
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Содержание материала		27	
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		27	2
	1	Техника безопасности	1	
	2	Упражнения на коррекцию фигуры	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3	Упражнения для дифференцировки силовых характеристик движений		
	4	Упражнения на регуляцию мышечного тонуса		
	5	Упражнения с гирями 8 кг		
	6	Упражнения с гирями 16 кг		
	7	Упражнения со штангой		
	8	Упражнения для развития основных мышечных групп		
	9	Круговой метод тренировки		
	10	Упражнения на перекладине		
	11	Сгибание и разгибание рук на навесных брусьях		
	12	Упражнения на тренажёрах		
	12	Силовые упражнения в паре (армрестлинг)		
	13	Упражнения на снарядах: навесные брусья		
	14	Разведение рук в стороны с гантелями в наклоне		
	15	Приседания в выпаде с гантелями		
	16	Пресс подъём ног		
	17	Сгибание рук в упоре лёжа (сериями)		
	18	Приседания со штангой на плечах		
	19	Пресс подъём туловища		
	20	Тяга блока за голову		
	21	Тяга блока на себя сидя		
	22	Упражнения с гимнастической скамейкой		
	23	Сгибание и разгибание рук на брусьях		
	24	Передвижения на руках на брусьях в упоре		
	25	Лазание по канату без помощи ног		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	26	Подтягивание на перекладине.	1	
	27	Дифференцированный зачёт	1	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено	
	Консультация		2	
Максимальная нагрузка				173
Обязательная нагрузка				171
Консультации				2

2.3 Содержание профильной составляющей

Для профессии *08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования* составляющая общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* реализуется за счёт увеличения глубины формирования системы учебных заданий таких дидактических единиц тем программы: «Основы ЗОЖ и его составляющие», «Физические упражнения для коррекции зрения», «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата», «Физические упражнения для коррекции плоскостопия», входящих в профильное содержание. Это обеспечивает эффективное осуществление выбранных целевых установок, обогащение различных форм учебной деятельности за счёт согласования с ведущими деятельностными характеристиками выбранной профессии.

Профильная составляющая учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* для профессии *08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования* реализуется за счёт использования межпредметных связей с учебными предметами *ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности*, *ОУП.10 Физика* и общепрофессиональными дисциплинами *ОП.04 Безопасность жизнедеятельности*, *ОП.09 Общие компетенции профессионала*.

Профильная направленность осуществляется также путём увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, различных форм творческой работы, раскрывающих важность и значимость будущей профессии.

Тематический контроль знаний обучающихся осуществляется в форме тестовых работ.

Промежуточный контроль проводится в форме *дифференцированного зачёта*.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* требует наличия:

- тренажерный зал;
- зал спортивных игр;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Васильков А.А «Теория и методика физического воспитания». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014
2. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для колледжей Епифанов В.А. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
3. Муллер А.Б Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2016.
4. Погадаев А.Б. Настольная книга учителя физической культуры/. -М.: Дрофа, 2015

Для обучающихся

5. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2015
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО Москва, 2014.
7. Васильков А.А. «Теория и методика физического воспитания» Москва, 2013

8. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры
Туревский И.М. Москва, 2015

Дополнительные источники:

Для преподавателей

9. Муллер А.Б Физическая культура: Учебник и практикум для СПО.
Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с
10. Пономарёва В.В. «Физическая культура и здоровье» ГОУ ВУНМЦ, 2013

Для обучающихся

11. Васильков А.А «Теория и методика физического воспитания». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014
12. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для колледжей М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с

Интернет-ресурсы

<http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.

<http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику

www.fcior.edu.ru (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).

www.school-collection.edu.ru (Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов).

www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Базовая часть:	
Уметь:	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знать:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p><u>Формы контроля:</u></p> <p>- тестовый контроль; - сдача норм ГТО; - выполнение контрольных нормативов; - участие в соревнованиях; - судейство спортивных игр на занятиях</p> <p><u>Виды контроля</u></p> <p>- текущий, - промежуточный, - итоговый</p> <p><u>Методы контроля:</u></p> <p>- устная проверка; - ответ на вопрос; - фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа); - письменная проверка (самостоятельная работа, работа с карточками – заданиями); - тест</p> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p><u>Оценка «5»</u> - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p>

	<p><u>Оценка «4»</u> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.</p> <p><u>Оценка «3»</u> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности.</p> <p>Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.</p> <p>Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.</p> <p><u>Оценка «2»</u> - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.</p> <p>аргументации и умения применить знания в своем опыте.</p> <p>Оценивание уровня физической подготовленности.</p> <p>Проводится по двум показателям:</p> <ol style="list-style-type: none">1. исходный уровень развития физических качеств студента;2. реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.
<i>Вариативная часть</i>	<i>не предусмотрено</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых УУД и ОК
1.	Техника бега на короткие дистанции	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 01,03,07.
2.	Техника кроссового бега	4	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.02,03; ОК 02,03,11
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	УУД.03,04; ОК 06,07,08,09
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 02,03,11
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	2	Работа в малых группах	УУД.04; ОК 06,09,10
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01, 02; ОК 01,08.
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 01,03
8.	Согласованность групповых взаимодействий (зонная защита)	2	Мозговой штурм	УУД.02; ОК 02,03
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 01,03,07
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 02,03,11
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.03,04; ОК 06,07,08,09
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	4	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.02; ОК 02,03,11
13.	Метание гранаты на дальность	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.04; ОК 06,09,10
14.	Эстафетный бег 4x100 метров	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 01,
15.	Прыжки в длину с разбега	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01; ОК 01,03
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 02,03
17.	Блокирование у сетки.	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 01,03,07

18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Использование ИКТ	УУД.02; ОК 02,03,11
19.	Метание гранаты с места и с разбега.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.04; ОК 06,07,08,09
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной гимнастики.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 02,03,11
Максимальная учебная нагрузка		176		
Обязательная нагрузка		117		
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения		44		
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки		25%		