



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

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 210-о от 24 июня 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

«общеобразовательного цикла»

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

г.о. Отрадный, 2021 год

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией ООЦ ОГСЭ2

Протокол № 11 от 18 июня 2021

Председатель ЦК

_____ / Морозова Ю.В./

(подпись)

(Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*
«16» июня 2021г.

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 специальности *38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)*,

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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 28.07.2014 № 832),

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	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ	23

1 ПАСПОРТ 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 специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: *38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)*.

1.2 Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с *социально - экономическим* 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* и профессиональными дисциплинами *ОГСЭ.05 Физическая культура, ОГСЭ.06 Общие компетенции профессионала (по уровням)*.

Изучение учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* завершается промежуточной аттестацией в *форме дифференцированного зачета в каждом семестре* в рамках освоения ППССЗ 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 специальности)
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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
УУД.02 Регулятивные целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающихся своей учебной деятельности)	ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
УУД.03 Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией).	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учётом особенностей социального и культурного контекста. ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

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 в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
---	---

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 116 часов, в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося 116 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрено.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППССЗ* 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)	116
Обязательная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	114
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
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 специальности *38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)*.

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 – 2ч				
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание материала			
	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
	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	
Практическая часть - 114ч.				
Учебно-методические занятия			10	2
Тема 1.1 Учебно-методические занятия	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.	1	
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.	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.	1	
	6	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной	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
	гимнастики.		
	7 Физические упражнения для коррекции зрения.	1	
	8 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	
	9 Ведение личного дневника самоконтроля	1	
	10 Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	
Учебно-тренировочные занятия – 104 часа			
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		34	
Тема 1.1 Бег	Содержание материала	16	2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	16	
	1 Техника безопасности на уроках	1	
	2 Развитие быстроты	1	
	3 Бег 60 и 100 метров. Низкий и высокий старт.	2	
	4 Техника и тактика бега на короткие дистанции.	1	
	5 Стартовый разгон и финиширование	1	
	6 Эстафетный бег 4x100 метров, 4x400 метров	2	
	7 Передача эстафетной палочки	1	
	8 Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	9 Развитие выносливости. Дыхание во время бега.	3	
	10 Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено		
Тема 1.2 Прыжки	Содержание материала	8	2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	8	
	1 Прыжки в длину с места	2	

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	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2
	3	Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»	1	
	4	Прыжки в высоту способом: «перешагивания»	2	
	5	Прыжки в высоту способом: «ножницы»	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено	
	Тема 1.3 Метание гранаты	Содержание материала		
Лабораторные занятия		не предусмотрено		
Практические занятия		5		
1		Техника метания гранаты	1	
2		Метание гранаты с места	1	
3		Техника метания гранаты с разбега	1	
4		Метание гранаты на дальность	1	
5		Метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши)	1	
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено		
Тема 1.4 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 Акробатика	Содержание материала		8	2
	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	8	
	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 для коррекции зрения	1	
	6 Зачет	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 Общеобразовательные упражнения	1	
	2 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	3 Комплексы утренней гигиенической зарядки	1	
	4 Упражнения с обручем	1	
	5 Упражнения с мячами	1	
6 Упражнения с гимнастической палкой	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
	7	Упражнения с гантелями	1	
	8	Упражнения с эспандером		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		не предусмотрено	
Раздел 3. Спортивные игры			40	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание материала		20	2
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		20	
	1	Техника безопасности игры	1	
	2	Правила игры. Жесты судей.	1	
	3	Перемещения по площадке	1	
	4	Передачи мяча	1	
	5	Прием мяча снизу двумя руками	1	
	6	Нижняя прямая подача	1	
	7	Верхняя прямая подача	1	
	8	Блокирование мяча	1	
	9	Нападающий удар	1	
	10	Тактика нападения	1	
	11	Тактика защиты	1	
	12	Учебная игра по упрощенным правилам	1	
	13	Учебная игра по правилам	1	
	14	Прием мяча одной рукой вперед	1	
	15	Прием мяча одной рукой перекатом в сторону	1	
	16	Прием мяча одной рукой перекатом на живот	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		
Контрольные работы		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
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание материала	20	2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	20	
	1 Техника безопасности игры	1	
	2 Правила игры. Жесты судей.	1	
	3 Перемещения по площадке	1	
	4 Ловля и передачи мяча	1	
	5 Ведение мяча	1	
	6 Бросок мяча с места	1	
	7 Бросок мяча после ведения	1	
	8 Бросок мяча в прыжке	1	
	9 Выбивание и вырывание мяча	1	
	10 Перехват мяча	1	
	11 Штрафные броски	1	
	12 Накрывание мяча (прием против броска)	1	
	13 Личная защита	1	
	14 Прессинг	1	
	15 Зонная защита	1	
	16 Тактика защиты	1	
	17 Тактика нападения	1	
	18 Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
19 Игра по правилам.	1		
20 Командные соревнования внутри группы	1		
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено		
Раздел 4. Виды спорта по выбору		10	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Содержание материала	10	2
	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
(для девушек)	Практические занятия	10	
	1 Упражнения на совершенствование координационных движений	1	
	2 Упражнения на выносливость	1	
	3 Упражнения на ловкость и гибкость	1	
	4 Упражнения на коррекцию фигуры	1	
	5 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	1	
	6 Упражнения, выполняемые с разным ритмом и темпом	1	
	7 Составление индивидуального комплекса упражнений	1	
	8 Выполнение комплекса под музыкальное исполнение	1	
	9 Подготовка к зачёту	1	
	10 Дифференцированный зачёт	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика (для юношей)	Содержание материала	10	2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1 Техника безопасности	1	
	2 Упражнения на коррекцию фигуры	1	
	3 Упражнения для дифференцировки силовых характеристик движений	1	
	4 Упражнения на регуляцию мышечного тонуса	1	
	5 Упражнения с гирями 5кг	1	
	6 Упражнения с гирями 16кг	1	
	7 Упражнения со штангой	1	
	8 Упражнения для развития силы основных мышечных групп	1	
	9 Круговой метод тренировки	1	
	10 Дифференцированный зачет	1	
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено		
Максимальная учебная нагрузка		116	

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
Самостоятельная работа		-	
Обязательная учебная нагрузка		116	
Практическая часть		114	
Теоретическая часть		2	

2.3 Содержание профильной составляющей

Для специальности *38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)* профильная 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 специальности.

Профильная составляющая учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* для специальности *38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)* реализуется за счёт использования межпредметных связей с учебными предметами *ОУП.04 Математика*, *ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности*, *ОУП.09 Информатика* и дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла *ОГСЭ.05 Физическая культура*, *ОГСЭ.06 Общие компетенции профессионала (по уровням)*.

Профильная направленность осуществляется также путём увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, различных форм творческой работы (подготовки и защиты рефератов, докладов), раскрывающих важность и значимость будущей специальности.

Тематический контроль знаний обучающихся осуществляется в форме тестовых работ и устного опроса.

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. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2018.
2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2016.
4. Погадаев А.Б. Настольная книга учителя физической культуры/. М., Дрофа, 2017.

Для обучающихся

- 1.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2016
2. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2018.
2. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.
4. Рябинина С.К. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2015.

Для обучающихся

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2017.
2. Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России.
3. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.
5. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику
6. www.fcior.edu.ru (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).
7. www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).
8. www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека
9. 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:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовый контроль - сдача норм ГТО - выполнение контрольных нормативов - участие в соревнованиях - судейство спортивных игр на занятиях <p><u>Виды контроля</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - текущий, - промежуточный - итоговый <p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - устная проверка - ответ на вопрос - фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа) - письменная проверка (самостоятельная работа, работа с карточками – заданиями) - тест
Вариативная часть	<i>не предусмотрено</i>

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 1,8,9.
2.	Техника кроссового бега	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.02,03; ОК 2,3
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	УУД.03 ОК 6,7,8,9
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	1	Работа в малых группах	УУД.04; ОК 6,9
6.	Развитие координационных способностей.	1	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01, 02; ОК 1,8.
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	1	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 1,3
8.	Согласованность групповых взаимодействий (зонная защита)	2	Мозговой штурм	УУД.02, ОК 2,3
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	1	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,7
10.	Нападающий удар	1	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.03,04; ОК 6,7,8,9
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	1	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.02; ОК 2,
13.	Метание гранаты на дальность	1	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.04; ОК 6,9
14.	Эстафетный бег 4x100 метров	1	Работа в малых группах	УУД.03; ОК 1,8, УУД.02; ОК 4,5,9
15.	Прыжки в длину с разбега	1	Технология критического мышления.	УУД.01; ОК 1,3
16.	Техника нападающего удара.	1	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3
17.	Блокирование у сетки.	1	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,
18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Использование ИКТ	УУД.02; ОК 2,3,11
19.	Метание гранаты с места и с разбега.	1	Мозговой штурм	УУД.04; ОК 6,7,8,9
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной	1	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,11

гимнастики.			
Максимальная учебная нагрузка	116		
Обязательная нагрузка	116		
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения	26		
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки	23%		