

Приложение к ОПОП

по специальности

29.02.07. Производство изделий из бумаги и картона

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05. «Физическая культура»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Суражский промышленно-аграрный техникум»

Разработчик:

Скок Е.А. – преподаватель физической культуры
общеобразовательного цикла

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

29.02.07. «Производство изделий из бумаги и картона»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.2.1 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
ОК 01. Выбирать способы и решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 02. осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК03. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и	Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; идейная убежденность, готовность к	Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно	умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

<p>команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК05.осуществляют устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК06.проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК07.содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК09.использовать информационные</p>	<p>служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>Сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятий спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>владеть различными способами общения и взаимодействия; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость;</p>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной</p>
---	---	---	---

технологии в профессиональной деятельности.			сфере; положительную динамику в развитии основных физических качеств(силы, быстроты, гибкости и ловкости)
---	--	--	--

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов **176** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов **117** часов;

самостоятельной работы студентов **59** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		20	ОК2, ОК8, ОК4.
Тема 1.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала	2	ОК 6
	высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,	2	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Бег по равнине до 2-4 км.	2	ОК 3
Тема 1.2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК2, ОК8
	Изучение техники эстафетного бега 4X100м, 4X400м	4	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Бег по равнине до 3-6 км.	2	ОК 3
Тема 1.3. Развитие скор. Сил качеств	Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК8
	Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Бег по равнине до 4-6 км. Прыжки через скакалку 160-200 р.	4	ОК 3, ОК 8
Тема 1.4. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	4	ОК4, ОК8
	бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	4	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Бег по пересеченной местности до 2-4 км.	6	ОК 3
Тема 1.5. Развитие силы	Содержание учебного материала	4	ОК2, ОК8
	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Сгибание и разгибание рук в упоре 10-15 р.(Д), 35-45р.(Ю)	4	ОК 3, ОК 8
Тема 1.6. Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	1	ОК3, ОК8
	Выполнение контрольного норматива челночного бега 3X10 м.	1	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Бег по равнине до 2-4 км. Пробегание коротких отрезков 60-100м.	4	ОК 3

Тема 1.7. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	2	OK2, OK8
	Бег по пересеченной местности до 5-6 км.	2	
	Самостоятельная работа. Бег по равнине до 4-6 км. Подготовка к зачету по л/а	2	OK3, OK8
Тема 1.8. РДК	Содержание учебного материала	1	OK8
	Выполнение контрольных нормативов по разделу л/а - челночный бег 3X10 м. - прыжки через скакалку за 1 мин. - подтягивание из вися.	1	
Раздел 2. Спортивные игры		60	OK2, OK8
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала	2	OK4, OK8
	Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	Самостоятельная работа. Бег с различных и.п. коротких отрезков до 20м.	2	OK3
Тема 2.2. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	8	OK2, OK8
	передача, подача.		
	Самостоятельная работа. Передачи мяча над собой 20-30.	2	OK3
Тема 2.3 Техника выполнения игры в нападении.	Нападающий удар.	4	
	Самостоятельная работа. Прыжки в высоту с трех шагов.	2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	4	OK2, OK8
Техника выполнения приемов мяча	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	4	
Тема 2.5. Техника игры в защите	Содержание учебного материала	1	OK4, OK8
	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1	
	Самостоятельная работа. Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20-30р.	2	OK3
Тема 2.6. Совершенствование технических приемов в/б	Содержание учебного материала	1	OK4, OK8
	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	

	<u>Самостоятельная работа.</u> Самостоятельные занятия волейболом.	2	
Тема 2.7. Б/Б Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2	OK4, OK8
	Ловля и передача мяча.	2	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Перемещение в ст. игрока с различных и. п.	2	OK3
Тема 2.8. Совершенствование ведения	Содержание учебного материала	2	OK3, OK8
	Ведение из различных и. п.	2	
Тема 2.9. Совершенствование бросков	Содержание учебного материала	4	OK3, OK8
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	4	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Броски мяча с расстояния 3м.	2	OK3
Тема 2.10 Игра в нападении	Содержание учебного материала	4	OK3, OK8
	вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	4	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Жонглирование мячом.	2	OK3
Тема 2.11. Техника игры в защите	Содержание учебного материала	2	OK4, OK8
	Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Обманные движения с мячом.	2	OK8
Тема 2.12. Техника игры	Содержание учебного материала	2	OK4, OK8
	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
Тема 2.13. Совершенствование игры в б/б	Содержание учебного материала	4	OK4, OK8
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Игра б/б.	2	OK8
Тема 2.14. Овладение техникой игры в футбол	Содержание учебного материала	2	OK4, OK8
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
Тема 2.15. Совершенствование ударов	Содержание учебного материала	4	OK4, OK8
	Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Удары по мячу внутренней стороной стопы.	2	OK3
Тема 2.16 Остановка мяча	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4	OK4

	<u>Самостоятельная работа.</u> Остановка мяча ногой.	1	OK3
Тема 2.17. Техника нападения	Содержание учебного материала	4	OK4, OK8
	Отбор мяча, обманные движения.	4	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Набивание мяча ногой.	2	OK3, OK8
Тема 2.18. Техника защиты	Содержание учебного материала	2	OK8
	Правила техники игры вратаря.	2	
Тема 2.19. Правила игры	Содержание учебного материала	2	OK8
	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Игра « квадрат»	2	OK8, OK3
Тема 2.20. Совершенствование приемов футбола	Содержание учебного материала	2	O4, OK8
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
Раздел 3. Гимнастика		10	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	O4, OK8
Основные строевые приемы	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2	
Тема 3.2. ОРУ	Содержание учебного материала	2	OK4, OK8
	Общеразвивающие упражнения. Комплексы.	2	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Составление комплексов УГГ.	2	OK3
Тема 3.3. Совершенствование акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	OK4 OK8
	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки)	2	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Перекаты в группировке	1	OK3
Тема 3.4. Упражнения с отягощением	Содержание учебного материала	2	OK4, OK8
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	
Тема 3.5. Использование метода круговой тренировки	Содержание учебного материала	1	OK4, OK8
	Упражнения для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	1	
Тема 3.6. Упражнения для развития силы.	Содержание учебного материала	1	OK4, OK8
	Упражнения с гантелями, гирей, штангой.	1	

	<u>Самостоятельная работа.</u> Упражнения на растяжку.	1	OK3
Раздел 4.Лыжная подготовка		10	OK4, OK8
Тема 4.1. Совершенствование лыжных ходов	Содержание учебного материала	2	OK4
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	OK4
	<u>Самостоятельная работа.</u> Прохождение отрезков по 50м. одновремен. ходами.	2	
Тема 4.2. Совершенствование техники подъемов и спусков	Содержание учебного материала	2	OK2, OK8
	Способы преодоление подъемов и спусков		
Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов.	Содержание учебного материала	2	OK2, OK8
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
	<u>Самостоятельная работа.</u> Ходьба на лыжах до 2-3км.	2	OK3
Тема 4.4. Тактика гонок	Содержание учебного материала	2	OK2, OK8
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
Тема 4.6. Совершенствование лыжных ходов	Содержание учебного материала Прохождение дистанций ранее изученными способами до 5-6 км.	2	OK4, OK8
Зачет по ОФП	-Челночный бег 3X10м., -Прыжок в длину с места, -Подтягивание из виса, -Поднимание туловища из положения, лежа (1 мин.) -Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	2	OK4, OK8
Итого:176 Практической -117 Самостоятельной-59			

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в спортивном зале, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, а также отвечающих действующим санитарным и противопожарным нормам. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы входят: учебно-методический комплекс преподавателя; наглядные пособия; информационно-коммуникативные средства. Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; – кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола. Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомер, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2020.

б.Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2020.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Раздел, тема	Оценочные мероприятия	Элементы формируемых компетенций
Р1. Темы 1.1.1.2. Р.2 Темы2.1-2.8.	Составление словаря, кроссворда. Защита презентации. Выполнение самостоятельной работы. Контрольное тестирование. Демонстрация комплекса ОРУ. Сдача контрольных нормативов. сдача норм ГТО. Выполнение упражнений на дифференцированном зачете.	ОК01. Выбирать способы и решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Р1. Темы 1.1.1.2.	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.	ПК 1.Выбирать сырье и материалы для заданного процесса производства изделий из бумаги и картона.