

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО - АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Организация-разработчик: Суражский промышленно-аграрный техникум

Разработчик: Скок Е.А., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.15. Поварское и кондитерское дело в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи освоения общеобразовательной дисциплины

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать
- сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности; –способствование формированию ОК и ПК.

Задачи:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Предметные, личностные и метапредметные результаты, регламентированные требованиями ФГОС СОО, реализуются в полном объеме при разработке ООП СПО. В данной Методике рассматриваются

отдельные варианты синхронизации образовательных результатов на уровне среднего общего образования с образовательными результатами (ОК и ПК) на уровне среднего профессионального образования.

Синхронизация комплекса образовательных результатов видится в интеграции системно-деятельностного и компетентностного подходов, в обеспечении единства процессов воспитания, развития и обучения в период освоения ООП СПО.

В таблице представлен вариант синхронизации личностных и метапредметных результатов с ОК в рамках ОД.

<p>Формирование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</p>	<p>Наименованиеличностных результатов согласноФГОССОО</p>	<p>Наименование метапредметных результатов согласноФГОССО О</p>	<p>Наименование предметных результатов (базовыйуровень) согласноФГОСС ОО</p>
<p>ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команд, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 05.Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учётом особенностей социального и культурного контекста. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую</p>	<p>ЛР01.формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать ЛР 02. формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью; ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР04.расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность; ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов</p>	<p>ПР-1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>ПР-2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>Пр-3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>

<p>позицию, продемонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарт антикоррупционно о поведения. ОК07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК08.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. ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. ОК 11.Использовать знания по финансовой грамотности, планировать</p>	<p>ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности ЛР08–дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; ЛР09–приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физической 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), для</p>	<p>решения практических задач, применению различных методов познания МР04. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; МР05. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; МР06• освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; МР07. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,</p>	<p>ПР-4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Пр-5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно--спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
--	---	--	---

<p>предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>достижения жизненных и профессионально значимых целей; ЛР10–формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>	<p>включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; МР08. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; МР09. 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;</p>	
---	---	--	--

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося **162** часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	162
Всего учебных занятий	150
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающихся	12
Промежуточная аттестация в форме зачета	3,4,5,6,7 семестр
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	8 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		2	ОК 2
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; ппфп.	1	ОК2, ОК8
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.	1	ОК 4,ОК8
Раздел2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Основы знаний по легкой атлетике.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физкультуры.	1	1
Тема 2.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.	Содержание практических занятий	15	ОК2, ОК8,ОК4.
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 метров.		
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	2	
Тема 1.3. Бег 100м. на результат.	Содержание практических занятий	14	

Изучение техники эстафетного бега 4X100м,4X400м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 1.4.Выполнение контрольного норматива челночного бега3X10 м.	Содержание практических занятий	5	ОК2, ОК8
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специально беговых упражнений		
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	1	
Тема 1.5. Техника выполнения прыжка в длину с места.	Содержание практических занятий	5	ОК4,ОК8
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	3	
	Контрольная работа по разделу «легкая атлетика». Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		40 20	
Тема 2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка игрока, перемещение.	Содержание практических занятий Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	ОК4,ОК8
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.		
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	1	
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки		
Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий	2	
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.		
Тема 2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с	Содержание практических занятий	2	
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.		

падением.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		ОК4,ОК8
Тема 2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.		
Тема 2.7. Подача мяча по зонам	Содержание практических занятий:	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.		
Тема 2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	ОК4,ОК8
	Контрольная работа по теме: « Волейбол - сдача контрольных нормативов»	2	
Раздел 3. Баскетбол		20	
Тема 3.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболистов.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча		
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК01
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку с отскоком от пола, скрытая передача.		
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ в движении. выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий	4	ОК4,ОК8
	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу(с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска,		

	трехочкового броска		
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий	4	OK4,OK8
	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, « крюком». Добивание мяча.		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами	1	
Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	Контрольная работа по теме: « Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.	1	
	Зачет по видам спорта.	1	
Раздел 4 . Лыжная подготовка		20	
Тема 4 .1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий Техника выполнения попеременного двушажного хода, Попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами	6	OK4,OK8
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км, изученными попеременными ходами.	1	
Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двушажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.изученными одновременными ходами.		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км. изученными одновременными ходами	1	
Тема 4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Техника выполнения одноименного полу конькового хода. Прохождение дистанции		
	Техника выполнения одноименного односложного		

	конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанции до 3 км.изученными коньковыми ходами.	1	
Тема 4.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции изученными способами.		
Тема 4.5. Способы преодоление подъемов и спусков	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение подъемов в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой.		
Тема 4.6.Способы торможения Способы торможения	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение торможения « плугом» упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.		
Тема 4.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.		
	Контрольная работа по разделы «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 5. Гимнастика		30	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий		ОК4,ОК8
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	5	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	5	
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	1	
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий		
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса,	4	

	шеи, туловища и ног.		
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
Тема 5.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий	14	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	6	
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	6	
	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.		
	Контрольная работа по разделу « Гимнастика» - сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 6 ШФП		26	
Тема 6.1.Правила по технике безопасности на уроках ОФП	Содержание практических занятий	4	ОК4,ОК8
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.		
	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		
Тема 6.2.Составление комплекса производственной гимнастики	Содержание практических занятий	4	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.	1	
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах, с обручами.	1	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	1	
Тема 6.3.Техника бега на различные дистанции	Содержание практических занятий	4	
	Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника финиширования	4	
Тема 6.4.Техника выполнения гимнастических упражнений	Содержание практических занятий		ОК4,ОК8
	Выполнение комплексов производственной гимнастики для Водителей, автомехаников.	1	
	Выполнения упражнений у гимнастической стенке	1	

	Выполнение упражнений для развития силы.	1	
	Упражнения для развития мышц нижнего плечевого пояса	1	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики.	1	
Тема 6.5.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий		
	Выполнение приема - передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
Тема 6.6.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий		
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной, рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	ОК4,ОК8
Раздел 7. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий		
	Сдача контрольного норматива. Зачет. Подтягивание. Челночный бег 3*10м ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек. Прыжки на скакалке за 2мин.	2	ОК4,ОК8
	Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 метров		
Всего:		162	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» в ГАПОУ СПАТ имеется спортивный зал со всем необходимым оборудованием.

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях.

В состав учебно-методического и материально-технического оснащения спортивного зала входят:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; перекладина, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гранаты для метания, гантели (разные), гири 16,24,32кг, секундомеры и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Открытая площадка широкого профиля:

- место отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера, рулетка, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019

3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2019.

Интернет-Ресурсы

www.minstm.gov.ru (официальный сайт министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (официальный сайт олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
<p>Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p> <p>Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; Средства профилактики перенапряжения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения ,способствующих развитию групп мышц. Участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности. - перечисления физических упражнений направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; -перечисление критериев здоровья человека; -характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; - преставление о медико-гигиенических средствах восстановления организма 	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий.</p> <p>Тестирование</p>