

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.05. «Физическая культура»**

Рабочая программа ОУД.05 «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения ОУД.05 «Физическая культура», по специальности: **43.02.15. «Поварское и кондитерское дело»**

**Организация-разработчик:** ГАПОУ «Суражский промышленно-аграрный техникум»

**Разработчик:** Скок Е.А. - преподаватель физической культуры.

Паентко Л.М. - преподаватель физической культуры.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения учебной программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 «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 дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана

## **1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения 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.

ЛР01. Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

ЛР 02. 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.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР04. Овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими 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

ЛР 08. формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

ЛР09. 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;

ЛР 10. 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 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

### **Метапредметные:**

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.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 05. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 06. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 07. 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;

МР 08. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 09. 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;

**Предметных:**

ПР-1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР-2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР-3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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).

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины «Физическая культура»

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО
<p>ОК 1.ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение демонстрировать осознанное поведение на основе</p>	<p>ЛР01. Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.</p> <p>ЛР 02.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.</p> <p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>ЛР04. Овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p> <p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,</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</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 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>ПР-4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме</p>

<p>традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. 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.</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>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 ЛР 08. формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью; ЛР09. 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;</p>	<p>самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p>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; МР 06. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; МР 07. Готовность и</p>	<p>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>ЛР 10.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</p> <p>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.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>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;</p> <p>МР 08. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>МР 09. 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>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
Объем образовательной нагрузки	117
Всего учебных занятий	117
в том числе:	
Лекции, уроки	-
Практические занятия	117
Аттестация в форме дифференцированного зачёта	1, 2 семестр

## 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	ОК2, ОК8, ОК4.
<b>Тема 1.1.</b> Спринтерский бег	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м,	4	
<b>Тема 1.2.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	Изучение техники эстафетного бега 4X100м	6	
<b>Тема 1.3.</b> Развитие скор. Сил качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК3, ОК8
	Техника выполнения прыжка в длину с места.	4	
<b>Тема 1.4.</b> Развитие выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	6	
<b>Тема 1.5.</b> Развитие силы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	4	
<b>Тема 1.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК3, ОК8
	Выполнение контрольного норматива челночного бега 3X10 м.	2	
<b>Тема 1.7.</b> Развитие выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	Бег по пересеченной местности до 5-6 км.	2	
<b>Тема 1.8.</b> РДК	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК8
	Выполнение контрольных нормативов по разделу л/а - челночный бег 3X10 м. - прыжки через скакалку за 1 мин. - подтягивание из виса.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>65</b>	ОК2, ОК8
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8

Техника владения мячом	передача, подача.	4	
<b>Тема 2.3</b> Техника выполнения игры в нападении.	Нападающий удар.	4	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
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.	6	
<b>Тема 2.5.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b> Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	ОК4, ОК8
<b>Тема 2.6.</b> Совершенствование технических приемов в/б	<b>Содержание учебного материала</b> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	ОК4, ОК8
<b>Тема 2.7.</b> Б/Б Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b> Ловля и передача мяча.	2	ОК4, ОК8
<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование ведения	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение из различных и. п.	4	ОК3, ОК8
<b>Тема 2.9.</b> Совершенствование бросков	<b>Содержание учебного материала</b> Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	4	ОК3, ОК8
<b>Тема 2.10</b> Игра в нападении	<b>Содержание учебного материала</b> вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	4	ОК3, ОК8
<b>Тема 2.11.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b> Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	3	ОК4, ОК8
<b>Тема 2.12.</b> Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры. Техника безопасности игры.	2	ОК4, ОК8
<b>Тема 2.13.</b> Совершенствование игры в б/б	<b>Содержание учебного материала</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	ОК4, ОК8
<b>Тема 2.14.</b> Овладение техникой игры в футбол	<b>Содержание учебного материала</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	ОК4, ОК8
<b>Тема 2.15.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8

Совершенствование ударов	Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	2	
<b>Тема 2.16</b> Остановка мяча	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	2	ОК4
<b>Тема 2.17.</b> Техника нападения	<b>Содержание учебного материала</b> Отбор мяча, обманные движения.		ОК4, ОК8
		2	
<b>Тема 2..18.</b> Техника защиты	<b>Содержание учебного материала</b> Правила техники игры вратаря.		ОК8
		4	
<b>Тема 2.19.</b> Правила игры	<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры. Техника безопасности игры.		ОК8
		4	
<b>Тема 2.20.</b> Совершенствование приемов футбола	<b>Содержание учебного материала</b> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		О4, ОК8
		4	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		О4, ОК8
Основные строевые приемы	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2	
<b>Тема 3.2.</b> ОРУ	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения. Комплексы.		ОК4, ОК8
		2	
<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b> Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки)		ОК4 ОК8
		2	
<b>Тема 3.4.</b> Упражнения с отягощением	<b>Содержание учебного материала</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		ОК4, ОК8
		2	
<b>Тема 3.5.</b> Использование метода круговой тренировки	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.		ОК4, ОК8
		2	
<b>Тема 3.6.</b> Упражнения для развития силы.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения с гантелями, гирей, штангой.		ОК4, ОК8
		2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	ОК4, ОК8
<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		ОК4
		2	ОК4

<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	Способы преодоление подъемов и спусков	2	
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
<b>Тема 4.4.</b> Тактика гонок	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
<b>Тема 4.6.</b> Совершенствование лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b> Прохождение дистанций ранее изученными способами до 5-6 км.	2	О4, ОК8
<b>Итого:</b>		<b>117</b>	

### 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; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоходуличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, 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., 2019.

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

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

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(официальный сайт министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://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><b>Умения:</b> 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><b>Знания:</b> 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>	<p>-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>	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий.</p> <p>Тестирование</p>