

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура


**Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))**

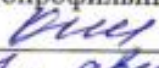
2020 г.

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г; с учетом требований ФГОС СПО от 29 января 2016 года № 50 по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), на основании примерной программы предмета, утвержденной Протокол 3 от 3 мая 2017 г.

Разработчик:

Сухарев Иван Викторович – преподаватель первой категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.
Председатель ЦК  Н.В. Белевская

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ ТО «Ишимский
многопрофильный техникум»
 /Н.В. Осипенко/
« 11 » августа 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413 с учетом требований ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом требований ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных:

ЛР 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 11) принятие и реализацию 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;

Метапредметных:

МР1) 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 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Обучающийся научится (регулятивные универсальные учебные действия):

УУД Р1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

УУД Р2 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

УУД Р3 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД Р5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

УУД Р7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Обучающийся научится (познавательные универсальные учебные действия):

УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Обучающийся научится (коммуникативные универсальные учебные действия):

УУД К1 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

УУД К2 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

УУД К3 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	169
Промежуточная аттестация проводится в форме: <i>дифференцированный зачет</i>	

2.2 Тематический план и содержание предмета ОУП.06 Физическая культура I курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	УУД	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2		3	4		
Раздел 1.	Легкая атлетика		14			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала					
Инструктаж по технике безопасности	1.1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	ЛР 11	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала					
Бег на короткие дистанции	1.2.1.	Бег 100м.	2	2	МР1, УУД Р7, УУД К1	ЛР 9
	1.2.2.	Челночный бег	2	2		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала					
Кроссовый и эстафетный бег	1.3.1	Бег 500м, 1000м	2	2	ЛР12, УУД Р1	ЛР 9
	1.3.2	Эстафетный бег	1	2		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала					
Силовая подготовка	1.4.1	Подтягивание	1	2	МР 5, УУД Р1	ЛР 1
	1.4.2	Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой	1	2		
Тема 1.5.	Содержание учебного материала					
Прыжок в длину с места	1.5.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления	1	2	МР 2, УУД Р2, УУД Р5	ЛР 9
	1.5.2	Прыжок в длину с места	1	2		
Тема 1.6.	Содержание учебного материала					
Профессионально-прикладная подготовка	1.6.1	Прыжки через скакалку	1	2	УУД П5, УУД К1	ЛР 1
	1.6.2	Преодоление полосы препятствий	1	2		
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика		20			
Тема 2.1	Содержание учебного материала					
Методика составления и проведения самостоятельных занятий	2.1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях атлетическая гимнастика.	1	1	ЛР 11, МР 9, УУД Р3	
	2.1.2.	Планирование индивидуальной нагрузки.	1	1		
Тема 2.2	Содержание учебного материала					
Развитие силовых качеств	2.2.1	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимание, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	2	2	МР 1, УУД П7	ЛР 1
	2.2.2	Статические упражнения	2	2		
Тема 2.3	Содержание учебного материала					
Развитие силовой выносливости	2.3.1	Подъем гири 16 кг. По длинному и короткому циклу	3	2	ЛР 12, УУД Р3	ЛР 1
	2.3.2	Жим штанги лежа	3	2		
Тема 2.4	Содержание учебного материала					
Комплексное развитие	2.4.1	Упражнения для брюшного пресса	2	2	МР 1, УУД К3	

мышц	2.4.2	Упражнение на гибкость, растяжка	2	2		
	2.4.3	Упражнения на беговой дорожке	2	2		
Тема 2.5 Обработка контрольных нормативов	Содержание учебного материала					
	2.5.1	Подтягивание	1	2	MP2, УУД P7	ЛР 1
	2.5.2	Отжимание	1	2		
Раздел 3.	Волейбол		22			
Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Содержание учебного материала					
	3.1.1	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	1	1	ЛР 11, MP 9, УУД П5	
	3.1.2	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
Тема 3.2 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала					
	3.2.1	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	1	2	УУД P2, УУД P5, УУД K2	ЛР 9
	3.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны	2	2		
	3.2.3	Верхняя, нижняя, прямая подачи	1	2		
	3.2.4	Нападающий удар	2	2		
Тема 3.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала					
	3.3.1	Приём мяча после подачи	1	2	ЛР 8, MP 2, УУД П5	ЛР 9
	3.3.2	Блокирование	2	2		
	3.3.3	Защита «углом вперед»	2	2		
	3.3.4	Защита «углом назад»	2	2		
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала					
	3.4.1	Командные тактические действия в нападении	2	3	MP 2, УУД K2, УУД K3,	ЛР 9
	3.4.2	Тактические действия в защите	2	3		
	3.4.3	Правила игры в волейбол, судейство	1	2		
	3.4.4	Зачетная игра в волейбол	2			
Раздел 4.	Баскетбол		22			
Тема 4.1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала					
	4.1.1	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1	3	ЛР 11, MP 1, УУД P2	
	4.1.2	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	3		
Тема 4.2. Техника перемещений	Содержание учебного материала					
	4.2.1	Стойки, перемещения и остановки	1	2	УУД P1, УУД P5, УУД K3	ЛР 9
	4.2.2	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево	1	2		
Тема 4.3. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала					
	4.3.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении	1	2	УУД P3, УУД П5, УУД K2	ЛР 9
	4.3.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)	1	2		

Тема 4.4. Ведение мяча	Содержание учебного материала					
	4.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	1	2	ЛР 8, МР 1, УУД К3	ЛР 9
	4.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	2		
Тема 4.5. Бросок мяча	Содержание учебного материала					
	4.5.1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	2	УУД Р7, УУД К2	ЛР 9
	4.5.2	Штрафной бросок	1	2		
Тема 4.6. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала					
	4.6.1	Вырывание мяча	1	3	МР 2, УУД Р1, УУД П7	ЛР 9
	4.6.2	Выбивание мяча (при ведении)	1	3		
Тема 4.7. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала					
	4.7.1	Техника нападения	2	3	ЛР 3, МР 2, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	4.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом	1	3		
	4.7.3	Техники защиты	2	3		
	4.7.4	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва	1	3		
	4.7.5	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты	2	3		
Тема 4.8. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала					
	4.8.1	Зачетная игра в баскетбол	2	3	ЛР 12, УУД К1, УУД К2	
Зачет по разделам			2			
ВСЕГО:			80			

2.3 Тематический план и содержание предмета ОУП.06. Физическая культура II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	УУД	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2		3	4		
Раздел 1.	Легкая атлетика		18			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		1		ЛР 8, ЛР 11, МР 9,	
	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельности.		1		
	1.1.2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1		
	1.1.3.	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1		
	1.1.4.	Инструктаж по технике безопасности		1		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		1		МР 1, УУД Р1	
	1.2.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1		
	1.2.2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		1		
	1.2.3	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		1		
	1.2.4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		1		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала				МР1, УУД Р7, УУД К1	
	1.3.1.	бег 100м.	2	2		ЛР 9
	1.3.2.	челночный бег	2	2		
Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала				ЛР12, УУД Р1	ЛР 9
	1.4.1	Бег 500м, 1000м	2	2		
	1.4.2	Передача и приём эстафетной палочки в беге	1	2		
	1.4.3	Эстафетный бег	1	2		
Тема 1.5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала				МР 5, УУД Р1	ЛР 1
	1.5.1.	Подтягивание	1	2		
	1.5.2	Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой	1	2		
Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала				МР 2, УУД Р2, УУД Р5	ЛР 9
	1.6.1	Упражнения для овладения техникой разбега, толчка, приземления	2	2		
	1.6.2	Прыжок в длину с места	2	2		
Тема 1.7. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала				УУД П5, УУД К1	ЛР 1
	1.7.1	Прыжки через скакалку	1	2		
	1.7.2	Преодоление полосы препятствий	1	2		
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика		20			

Тема 2.1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий	Содержание учебного материала					
	2.1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях атлетическая гимнастика.	1	1	ЛР 11, МР 9, УУД Р3	
	2.1.2.	Планирование индивидуальной нагрузки.	1	1		
Тема 2.2 Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала					
	2.2.1	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимание, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	2	2	МР 1, УУД П7	ЛР 1
	2.2.2	Статические упражнения	2	2		
Тема 2.3 Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала					
	2.3.1	Жим штанги лежа	3	2	ЛР 12, УУД Р3	
	2.3.2	Подъем гири 16 кг. По длинному и короткому циклу	3	2		
Тема 2.4 Комплексное развитие мышц	Содержание учебного материала					
	2.4.1	Упражнения для брюшного пресса	2	2	МР 1, УУД К3	ЛР 1
	2.4.2	Упражнения на гибкость, растяжка	2	2		
	2.4.3	Упражнения на беговой дорожке	2	2		
Тема 2.5 Обработка контрольных нормативов	Содержание учебного материала					
	2.5.1	Подтягивание	1	2	МР2, УУД Р7	ЛР 1
	2.5.2	Отжимание	1	2		
Раздел 3.	Волейбол		25			
Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Содержание учебного материала					
	3.1.1	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	1	1	ЛР 11, МР 9, УУД П5	
	3.1.2	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
Тема 3.2 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала					
	3.2.1	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	1	2	УУД Р2, УУД Р5, УУД К2	ЛР 9
	3.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны	1	2		
	3.2.3	Верхняя, нижняя, прямая подачи	1	2		
	3.2.4	Нападающий удар	2	2		
Тема 3.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала					
	3.3.1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	2	2	ЛР 8, МР 2, УУД П5	ЛР 9
	3.3.2	Приём мяча после подачи	2	2		
	3.3.3	Блокирование	2	2		
	3.3.4	Подвижные игры	2	2		

Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала				МР 2, УУД К2, УУД К3,	ЛР 9
	3.4.1	Командные тактические действия в нападении	3	3		
	3.4.2	Тактические действия в защите	3	3		
	3.4.3	Правила игры в волейбол, судейство	2	2		
	3.4.4	Учебная игра в волейбол	2	2		
Раздел 4.	Баскетбол		26			
Тема 4.1. Составление и проведение комплексов утренней и производственной гимнастики	Содержание учебного материала				ЛР 11, МР 1, УУД Р2	
	4.1.1	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1	3		
	4.1.2	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	3		
Тема 4.2. Техника перемещений	Содержание учебного материала				УУД Р1, УУД Р5, УУД К3	ЛР 9
	4.2.1	Стойки, перемещения и остановки	1	2		
	4.2.2	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево	1	2		
Тема 4.3. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала				УУД Р3, УУД П5, УУД К2	ЛР 9
	4.3.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении	1	2		
	4.3.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)	1	2		
Тема 4.4. Ведение мяча	Содержание учебного материала				ЛР 8, МР 1, УУД К3	ЛР 9
	4.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	1	2		
	4.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	2		
	4.4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	2		
	4.4.4	Ведение мяча с последующей остановкой	1	2		
Тема 4.5. Бросок мяча	Содержание учебного материала				УУД Р7, УУД К2	ЛР 9
	4.5.1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	2		
	4.5.2	Штрафной бросок	2	2		
Тема 4.6. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала				МР 2, УУД Р1, УУД П7	ЛР 9
	4.6.1	Вырывание мяча	1	3		
	4.6.2	Выбивание мяча (при ведении)	1	3		
Тема 4.7. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала				ЛР 3, МР 2, УУД К2	ЛР 1, ЛР 9
	4.7.1	Техника нападения	2	3		
	4.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом	1	3		
	4.7.3	Техники защиты	2	3		
	4.7.4	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва	1	3		
	4.7.5	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты	2	3		
Тема 4.8. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала				ЛР 12, УУД К1, УУД К2	ЛР 9
	4.8.1	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников	1	3		
	4.8.2	Учебная-тренировочная игра	2	3		

Дифференцированный зачет		2			
	ВСЕГО:	91			
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- Беговая дорожка
- Велоэргометр с вертикальной насадкой
- Велоэргометр с горизонтальной насадкой
- Виброплатформа
- Водонагреватель
- Гребной тренажер
- Десяти позиционная станция
- Жим ногами
- Комбинированный станок грузоблочный
- Перекладина
- Сетка волейбольная
- Спин-байка профессиональная
- Тренажер для отводящих приводящих мышц бедра
- Теннисный стол
- Элептик энергозависимый
- Стойка под блины
- Скамья регулируемая
- Скамья для жима под углом
- Скамья для жима горизонт
- Скамейка
- Сетка баскетбольная
- Планка для прыжков
- Перекладина
- Матрац гимнастический
- Копье
- Канат
- Диски
- Гриф тренировочный
- Гриф олимпийский
- Гриф гантельный
- Гриф W-образный
- Граната
- Гиря
- Блины грузовые: диски 5 кг
- Блины грузовые: диски 10 кг
- Блины грузовые: диски 15 кг
- Блины грузовые: диски 2.5 кг
- Блины грузовые: диски 25 кг
- Блины грузовые: диски 20 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи мини-футбольные
- Мячи футбольные

- Форма спортивная
- Лыжи
- Ботинки лыжные
- Палки лыжные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 304 с.

Дополнительные источники:

2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

Электронные ресурсы:

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова

http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf

4. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>

5. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;

6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.openedu.ru;

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	Оценка результатов выполнения практических заданий
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	<ul style="list-style-type: none"> – перечисление 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 психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма 	Тестирование