МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»
_____ О.Н.Шиляева
«20» марта 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательный учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 15.02.08 Технология машиностроения
(заочное обучение)

Сызрань, 2020

ОДОБРЕНО
Цикловой комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Протокол № 10 от «18» мая 2020 г.
Председатель _____ Е.В. Котова

Разработчик: Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры
ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА …… 4

1.1. Область применения программы учебного предмета …….. 4

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы …… 4

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета…….. 4

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета.. 9

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ …… 10

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы ……. 10

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета …… 11

2.3. Содержание профильной составляющей …… 17

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА …… 18

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…… 20

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 …….. 21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы СПО, программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ)) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса 2 на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Изучение учебного предмета ОУП.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностномусамоопределению;

–сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,

личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

–умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

– 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).

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
Личностные **УУД 1** Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; **УУД 2** Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; **УУД 3** Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; **УУД 4** Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; **УУД 5** Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; **УУД 6** Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; **УУД 7** Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; **УУД 8** Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; **УУД 9** Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; **УУД 10** Принятие и реализация ценностей	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; **УУД 11** Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; **УУД 12** Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; **УУД 13** Готовность к служению Отечеству, его защите;	
Метапредметные: **УУД 14** Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; **УУД 15** Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; **УУД 16** Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; **УУД 17** 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; **УУД 18** Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; **УУД 19** Умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
Предметные: **УУД 20** Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития, ОК 8. Самостоятельно определять

УУД 21 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; **УУД 22** Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **УУД 23** 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).	задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальная учебная нагрузка студента - 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 2 часа;
- самостоятельная работа студента - 174 часа

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	2
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам, с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, составление комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	174
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		**30**		
Тема 1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с современными оздоровительными системами физического воспитания, их влияние на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни 2. Беговые задания	6		
Тема 1.2 Техника выполнения прыжков в длину с разбега и прыжков в высоту	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с техникой: - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» - прыжков в высоту способом «перешагивания» 2. Отбор и систематизация материала для доклада 3. Прыжковые задания	6		
Тема 1.3 Техника метания гранаты, толкания ядра и эстафетного бега	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с техникойметания гранаты, толкания ядраи эстафетного бега.	10		

	2. Подготовка и оформление доклада по теме «Легкая атлетика» 3. Беговые задания			
Тема 1.4 Упражнения и методика развития быстроты, скоростной и общей выносливости	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет- ресурсы отобрать и систематизировать упражнения для развития быстроты, скоростной и общей выносливости. 2. Подготовить и оформить сообщение по теме 3. Комплекс упражнений на развитие быстроты 4. Комплекс упражнений на развитие выносливости	8		
РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		**18**		
Тема 2.1 Правила игры, система проведения соревнований	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с правилами игры н/теннис и системой проведения соревнований. 2. Отбор и систематизация материала для доклада 3. Комплекс упражнений со скакалкой	8		
Тема 2.2 Техника выполнения основных технических приемов и тактических действий	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с техникой основных технических приемов и тактических действий в н/теннисе. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Настольный	10		

	теннис» 3. Игровые задания с мячом			
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		**20**		
Тема 3.1 Правила игры, система проведения соревнований	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с правилами игры в баскетбол и системой проведения соревнований. 2. Отбор и систематизация материала для доклада 3. Комплекс упражнений на силу мышц рук и плечевого пояса	8		
Тема 3.2 Техника выполнения основных технических приемов и тактических действий	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с техникой основных технических приемов и тактических действий в баскетбол. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Баскетбол». 3. Комплекс упражнений на силу мышц живота и спины	12		
РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	.	**12**		
Тема 4.1 Техника лыжных ходов, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,6,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с техникой лыжных ходов, приемами оказания первой помощи при травмах и обморожениях. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Лыжная	12		

	подготовка» 3. Лыжные и пешие прогулки			
РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ		**20**		
Тема 5.1 Правила игры, система проведения соревнований	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с правилами игры волейбол и системой проведения соревнований. 2. Отбор и систематизация материала для доклада 3. Комплекс упражнений на развитие гибкости	8		
Тема 5.2 Техника выполнения основных технических приемов и тактических действий	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с техникой выполнения основных технических приемов и тактических действий в волейболе. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Волейбол» 3. Комплекс упражнений на силу мышц ног и живота	12		
РАЗДЕЛ 6 ПЛАВАНИЕ		**12**		
Тема 6.1 Плавание	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2-4,6,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с техникой безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему. 2. Подготовка и оформление доклада по теме «Плавание»	12		

	3. Посещение бассейна			
РАЗДЕЛ 7 ГИМНАСТИКА		**24**		
Тема 7.1 Упражнения и методика развития гибкости, силы, координационных способностей	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет- ресурсы отобрать и систематизировать упражнения для развития гибкости, силы, координационных способностей. 2. Подготовить и оформить сообщение по теме 3. Комплекс упражнений на осанку	8		
Тема 7.2 Подбор упражнений и составление комплексов	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2-4,8
	Практические занятия			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет - ресурсы отобрать упражнения для комплексов. 2. Составить комплексы: утренней, релаксационной и производственной гимнастики 3. Выполнить комплексы: утренней, релаксационной и производственной гимнастики	16		
РАЗДЕЛ 8 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		**40**		
Тема 8.1 Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Используя литературу и интернет - ресурсы отобрать и систематизировать информацию о технике бега на короткие,	10		

	средние, длинные дистанции 2. Подготовить и оформить сообщение по теме 3. Беговые задания			
Тема 8.2 Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2-4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с гигиеническими средствами оздоровления и управления работоспособностью, профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3. Анализ и систематизация материала. 4. Оформление реферата, подготовка презентации	14		
Тема 8.3 Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2-4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с основными правила самостоятельных занятий физическими упражнениями: - самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки, - факторы регуляции нагрузки. 3. Анализ и систематизация материала. 4. Оформление реферата, подготовка презентации	14		
Тема 8.3 Зачет	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Защита реферата, доклад, сообщение	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
	Всего:	**176**		

2.3. Содержание профильной составляющей

В программе по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура не предусмотрена профильная составляющая.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличие спортивного комплекса

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
7. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
8. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учеб. пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. http://www.gto.ru/
2. http://www.volley.ru/
3. http://www.rusathletics.com/
4. http://www.russiabasket.ru/
5. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
7. https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol
8. http://www.fizkult-ura.ru/
9. http://www.fizkultura-vsem.ru/
10. ttp://www.ukzdor.ru/fizkult.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе сдачи контрольных нормативов, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Предметные: - Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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).	устный ответ на практическом занятии, отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), зачет

Приложение 1

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Тема 8.3 Зачет	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	УУД 2, УУД 3, УУД 10, УУД 11, УУД 16, УУД 17, УУД 20