

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области
Министерство образования и науки Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Утверждаю
директор ГБПОУ
«Профессиональное училище с. Домашка»
Янюкин С.В.
«07» мая 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена

35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»

с. Домашка
2019 год

ОДОБРЕНА
методической
комиссией по общеобразовательным
дисциплинам
Протокол № 1 от «28» августа 20 19г.
Руководитель МК

Кувшинова / Кувшинова Н.А. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № 8 от «24» 03 2020 г.
Руководитель МК

Кувшинова / Кувшинова Н.А.
(подпись) (Ф.И.О.)


Протокол № от «__» _____ 20 г.
Руководитель МК

(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

Егорова /Егорова Н.П./
(подпись) (Ф.И.О.)

«26» августа 2019 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись
24.03.2020	актуализировано на 2020-2021 учебный год	<p>разработчик</p> 

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»

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 или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины **ОГСЭ.04Физическая 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» июля 2015г. регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учреждение-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Профессиональное училищес. Домашка»

Разработчик(и): Егорова Наталья Петровна, преподаватель 1 категории
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Курочкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	30

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» технического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса **ОГСЭ.04 Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04«Физическая культура»

обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-

	коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 320 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 160 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 160 часа.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППССЗ: не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
Теоретических занятий	8
практические занятия	152
контрольные работы	-
Индивидуальный проект (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
в том числе:	
Сообщение, рефераты	8
Освоение физических упражнений различной направленности	152
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Тема 1. Легкая атлетика.</p>	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.</p> <p>К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p><i>Учащийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке; • быть внимательным при перемещениях по стадиону; • знать и выполнять необходимую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p>	<p>1</p> <p>34/34</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>Значение физической культуры в развитии личности. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.</p>		
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 1 Специально беговые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 2 Техника старта.</p> <p>Практическое занятие № 3 Техника стартового разбега.</p> <p>Практическое занятие № 4 Техника низкого старта.</p> <p>Практическое занятие № 5 Техника финиширования.</p> <p>Практическое занятие № 6 Старт, стартовый разбег, финиширование.</p> <p>Практическое занятие № 7 Бег на дистанцию 60 м.</p> <p>Практическое занятие № 8 Бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 9 Контрольный бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 10 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 11 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 12 Бег по прямой с различной скоростью.</p> <p>Практическое занятие № 13 Челночный бег.</p> <p>Практическое занятие № 14 Равномерный бег.</p> <p>Практическое занятие № 15 Равномерный бег с переходом на шаг.</p> <p>Практическое занятие № 16 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девочки) / 3000м (юноши).</p> <p>Практическое занятие № 17 Равномерный бег на время.</p> <p>Практическое занятие № 18 Специально беговые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 19 Техника прыжка в длину с места.</p> <p>Практическое занятие № 20 Прыжки в длину с места.</p> <p>Практическое занятие № 21 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)</p> <p>Практическое занятие № 22 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)</p> <p>Практическое занятие № 23 Техника прыжка в высоту способом прогнувшись.</p> <p>Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом прогнувшись.</p> <p>Практическое занятие № 25 Техника прыжка в высоту способом перешагивание.</p>	<p>33</p>	

<p>Практическое занятие № 26 Прыжки в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 27 Техника прыжка в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 28 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 29 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 30 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 31 Контрольная сдана изученных видов прыжков. Практическое занятие № 32 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши) Практическое занятие № 33 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши)</p>			
<p>Контрольная работа</p>	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1: Реферат: Оказание первой медицинской помощи при травмах. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2: Выполнить специально беговые упражнения. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3: Закрепление техники старта. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4: Закрепление техники финиширования. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5: Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6: Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7: Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8: Закрепление челночного бега. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9: Закрепление навыков бега. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10: Составить комплекс упражнений утренней гимнастики. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11: Реферат «Вредные привычки и их влияние на организм»</p>	<p>34</p>	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №12: Закрепление техники прыжка в высоту</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №13: Закрепление техники прыжка в высоту</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №14: Закрепление техники прыжка в высоту</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №15: Закрепление техники прыжка в высоту</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №16: Закрепление техники прыжка в высоту</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №17: Закрепление техники метания гранаты</p>		
<p>Тема 2 . Баскетбол.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.</p> <p>К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • знать и соблюдать простейшие правила игры; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • переодеваться в раздевалке, надевать на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, 	<p>22/22</p> <p>1</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>висячие сережки и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • убрать из карманов спортивной формы коллошия и другие посторонние предметы; • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; • убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке; • по команде учителя встать в строй для общего построения. • избегать столкновений с другими учащимися; • перемещаясь спиной, смотреть через плечо; • исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; • соблюдать интервал и дистанцию; • быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; • по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала. 		
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 34 Техника ведения и передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 35 Техника ведения и передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 36 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением.</p> <p>Практическое занятие № 37 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением.</p> <p>Практическое занятие № 38 Ведение мяча при условном противодействии.</p> <p>Практическое занятие № 39 Ведение мяча при условном противодействии.</p> <p>Практическое занятие № 40 Броски-мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 41 Броски-мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 42 Элементы броска в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 43 Трёхочковый бросок.</p> <p>Практическое занятие № 44 Штрафной бросок мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 45 Выбивание, перехват мяча.</p>	<p>-</p>	<p>21</p>

	<p>Практическое занятие № 46 Выбивание, перехват мяча. Практическое занятие № 47 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 48 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 49 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 50 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 51 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 52 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 53 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 54 Игра в баскетбол.</p>		
	<p>Контрольная работа Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №18: Реферат: «История развития баскетбола» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №19: Закрепление техники передачи мяча Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №20:Закрепление техники защиты. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21:Закрепление техники защиты - перехвата Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 22:Закрепление бросков мяча с различных положений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23:Закрепление бросков мяча с различных положений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24:Закрепление бросков мяча с различных положений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25:Закрепление техники защиты и нападения Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26:Закрепление техники защиты и нападения Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27: Игра в баскетбол. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28: Игра в баскетбол.</p>	22	1,2,3
<p>Тема 3. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала.</p>	12/12	1,2,3

	<p>Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями. Причинами травм на уроках футбола являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре. Типичные травмы и растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждение менисков коленного сустава; разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и неудачном падении. Необходимо соблюдать следующие правила: Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы). До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот. Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.). При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы. Зачет.</p>	2
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 55 Упражнения с мячом в парах. Практическое занятие № 56 Быстрый бег с мячом. Практическое занятие № 57 Повороты с мячом и вытеснение игрока. Практическое занятие № 58 Тренировка игры с мячом. Практическое занятие № 59 Тренировка игры с мячом. Практическое занятие № 60 Удары головой на месте и в прыжке. Практическое занятие № 61 Игра в футбол. Практическое занятие № 62 Игра в футбол. Практическое занятие № 63 Игра в футбол. Практическое занятие № 64 Игра в футбол.</p> <p>Контрольная работа</p>	10
		-

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29: Закрепление остановки мяча ногами. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30: Закрепление остановки мяча ногами. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31: Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32: Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33: Игра в футбол. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34: Игра в футбол.</p>	<p>12</p>	
<p>Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала. Место физической культуры в общей культуре человека. К основам методики физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений: - скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т.п.); - требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.); - требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.); - требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.). Помимо представленной относительно общей классификации существуют так</p>	<p>18/18</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>называемые частные классификации физических упражнений в отдельных специальных дисциплинах. Так, в биомеханике принято делить упражнения на статические, динамические, циклические, ациклические и др.; в физиологии - упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности. Влияние вредных привычек на развитие организма.</p> <p>Влияние занятий гимнастикой на организм студентов. Спортивная гимнастика и что она в себя включает. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье.</p>	-	
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 65 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 66 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 67 Совершенствование техники подтягивания, отжимания. Практическое занятие № 68 Совершенствование техники подтягивания, отжимания. Практическое занятие № 69 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса. Практическое занятие № 70 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса. Практическое занятие № 71 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 72 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 73 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 74 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 75 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 76 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 77 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 78 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 79 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 80 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 81 Упражнения на концентрацию внимания. Практическое занятие № 82 Упражнения на концентрацию внимания.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Закрепление общеразвивающих упражнений Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Упражнения на развитие силы Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Упражнения на развитие силы</p>	- 18	
		- 18	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 41 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 42 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Упражнения на развитие гибкости.</p>		
<p>Тема 5. Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности во время занятий гимнастикой. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Опасность возникновения травм: — при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; — при выполнении упражнений без использования гимнастических матов; — при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями. В также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Требования безопасности перед началом занятий. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Требования безопасности во время занятий. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся. Не выполнять упражнения</p>	<p>42/42</p> <p>1</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>на спортивных снарядах с влажными ладонями. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Зачет.</p>	
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 83 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Практическое занятие № 84 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Практическое занятие № 85 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 86 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 87 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 88 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 89 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 90 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 91 Комплекс ритмической гимнастики. Практическое занятие № 92 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 93 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 94 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 95 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 96 Упражнения на перекладине. Практическое занятие № 97 Упражнения на перекладине. Практическое занятие № 98 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 99 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 100 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 101 Зачет. Практическое занятие № 102 Упражнения в равновесии. Практическое занятие № 103 Упражнения в равновесии. Практическое занятие № 104 Кувырок вперед. Практическое занятие № 105 Кувырок назад. Практическое занятие № 106 Длинный кувырок вперед. Практическое занятие № 107 Кувырок через препятствия высотой 90 см.</p>	<p>-</p> <p>41</p>

<p>Практическое занятие № 108 Корректирующая гимнастика для глаз. Практическое занятие № 109 Корректирующая гимнастика для глаз. Практическое занятие № 110 Прыжки со скакалкой. Практическое занятие № 111 Прыжки со скакалкой. Практическое занятие № 112 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 113 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 114 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 115 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 116 Лазанье по канату. Практическое занятие № 117 Лазанье по канату. Практическое занятие № 118 Лазанье по гимнастической лестнице. Практическое занятие № 119 Лазанье по гимнастической лестнице, канату. Практическое занятие № 120 Совершенствование техники лазанья по канату. Практическое занятие № 121 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Практическое занятие № 122 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Практическое занятие № 123 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>	<p>-</p> <p>42</p>
	<p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 44 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 45 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 46 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 47 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 48 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 49 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 50 Упражнения на развитие гибкости.</p>

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 51 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 52 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 53 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 54 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 55 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 56 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 57 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 58 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 59 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 60 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 61 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 62 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 63 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 64 Упражнения на развитие гибкости.</p>		
<p>Тема 6. Волейбол.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий</p>	<p>18/18</p> <p>1</p>	<p>1,2,3</p>

игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колючиеся и другие посторонние предметы;
 - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
 - под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
 - убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
 - по команде учителя встать в строй для общего построения.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

	<p>Лабораторная работа</p> <p>17</p> <p>Практическое занятие № 124 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие № 125 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие № 126 Упражнения с набивными мячами. Практическое занятие № 127 Упражнения с набивными мячами. Практическое занятие № 128 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Практическое занятие № 129 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Практическое занятие № 130 Обучение техники верхней подачи мяча. Практическое занятие № 131 Обучение техники верхней подачи мяча. Практическое занятие № 132 Игра парами. Техника нападающего удара. Практическое занятие № 133 Групповые действия в защите. Практическое занятие № 134 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 135 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 136 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 137 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 138 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 139 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 140 Двусторонняя игра.</p> <p>18</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 65 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 66 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 67 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 68 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 69 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 70 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 71 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p>
--	--

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 72 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 73 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p>		
<p>Тема 7. Лыжная подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).</p> <p>Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).</p> <p>Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.</p> <p>Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и делает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.</p> <p>Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.</p> <p>Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать</p>	<p>14/14</p> <p>2</p>	<p>1,2,3</p>

скольжению.

Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставляя вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой. Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию. Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту). Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

	<p>По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>	
	Лабораторная работа	-
	<p>Практическое занятие № 141 Техника передвижение переменным двухшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 142 Техника передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 143 Техника передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 144 Техника передвижение коньковым ходом.</p> <p>Практическое занятие № 145 Техника передвижение коньковым ходом.</p> <p>Практическое занятие № 146 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 147 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 148 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Практическое занятие № 149 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Практическое занятие № 150 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p> <p>Практическое занятие № 151 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p> <p>Практическое занятие № 152 Контрольный бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p>	12
	Контрольная работа	-
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 74 Реферат «Повышение иммунитета и профилактика заболеваний»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 75 Закрепление одношажного хода.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 76 Закрепление конькового хода.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 77 Закрепление техники передвижения попеременным четырехшажным ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 78 Закрепление перехода с</p>	14

	попеременных ходов на одновременные. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 79 Бег на лыжах. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 80 Бег на лыжах.		
	Дифференцированный зачет		
	Всего	320	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала. Оборудование учебного спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь для занятий с мячом;
- оборудование для прыжков и общеразвивающих упражнений.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.

Дополнительные источники

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 №06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».
6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).
7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Интернет – источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- осуществлять и повышать качество здоровья принадлежащей физической культуре, нацеленной на оздоровление и физическое совершенствование человека.	Сдача нормативов, зачетов.
Знания:	
- создание мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизической подготовленности.	Зачет, сдача нормативов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	Легкая атлетика	1	презентация	Работа с ИКТ
2	Гимнастика	1	презентация	Работа с ИКТ
3	Баскетбол	1	презентация	Работа с ИКТ
4	Волейбол	1	презентация	Работа с ИКТ
5	Футбол	1	презентация	Работа с ИКТ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Профессиональное училище с. Домашка»

Техническая экспертиза рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

35.02.07Механизация сельского хозяйства

Представлена в МК профессиональных дисциплин: 28.08.2019 г.

Преподаватель дисциплины: Егорова Н.П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

№	Наименование экспертного заключения	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	Заключение отсутствует	
Экспертиза оформления титульного листа и оглавления					
1	Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием учебной дисциплины в тексте УП	да			
2	Название училища соответствует названию по Уставу	да			
3	На титульном листе указан код и наименование профессии/специальности	да			
4	Нумерация страниц в содержании верна	да			
Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины»					
5	Раздел 1 «Паспорт программы учебной дисциплины» имеется	да			
6	Наименование программы дисциплины в паспорте совпадает с наименованием на титульном листе	да			
7	Пункт 1.1 «Область применения программы» заполнен	да			
8	Пункт 1.2 «Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» заполнен	да			
9	Пункт 1.3 «Планируемые результаты освоения учебной дисциплины» заполнен	да			
10	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины: Личностные, метапредметные, предметные соответствуют ФГОС	да			
11	ОК, формируемые в процессе изучения дисциплины, указаны	да			
12	Подстроченные надписи удалены	да			
13	Пункт 1.4 «Количество часов на освоение программы учебной дисциплины»	да			

	заполнен				
Экспертиза раздела 2 «Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование»					
14	Раздел 2. «Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование» имеется	да			
15	2.1 «Объём учебной дисциплины и виды учебной работы» заполнен	да			
16	2.2 «Тематический план и содержание учебной дисциплины» заполнен	да			
17	Объём обязательной аудиторной нагрузки совпадает с учебным планом	да			
18	Объём максимальной учебной нагрузки совпадает с учебным планом	да			
19	Объём времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, совпадает с учебным планом	да			
20	Объём в часах имеется во всех ячейках	да			
21	Сумма часов по каждому столбцу равна максимальной нагрузке	да			
Экспертиза раздела 3 «Условия реализации учебной дисциплины»					
22	Раздел 3 «Условия реализации учебной дисциплины» имеется	да			
23	3.1 «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» заполнены	да			
24	3.2 «Информационное обеспечение обучения» заполнено	да			
25	В списке литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад	да			
Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины»					
26	Раздел 4 «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» имеется	да			
27	Наименование знаний и умений совпадают с пунктом 1.3	да			
28	Приложение № 1 Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения заполнено	да			
ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ					
Программа дисциплины может быть направлена на содержание учебной дисциплины					

Разработчик:

 /Егорова Н.П./

Председатель МК:

 /Кувшинова Н.А./

Зам. директора по УПР:

 /Носовская Н.А./

«02» сентября 2019 г.

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Профессиональное училище с. Домашка»

Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»

Представлена в МК общеобразовательных дисциплин: 28.08.2019 г.
Преподаватель дисциплины: Егорова Н.П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

№	Наименование экспертного заключения	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	Заключение отсутствует	
Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины»					
1	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС (в т. ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС)	да			
2	В пункте 1.3 указаны ПК и ОК на формирование которых ориентировано содержание дисциплины (для программ <i>ОП, ОГСЭ, ЕН.</i>)	да			
Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины»					
3	Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	да			
4	Уровни освоения соответствуют видам учебной деятельности в разделе	да			
5	Содержание самостоятельной работы студентов направлено на выполнение требований к результатам освоения профессионального модуля (уметь, знать)	да			
6	Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно	да			
7	Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно	да			
8	Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям	да			
9	Объём времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала	да			
10	Объём и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям	да			
Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»					
11	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических	да			

	занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины					
12	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники	да				
13	Перечисленные интернет-ресурсы актуальны и достоверны	да				
14	Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебной дисциплины	да				
Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»						
15	Основные показатели оценки результатов обучения однозначно диагностировать уровень освоения умений и усвоения знаний	да				
16	Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывают процедуру аттестации	да				
17	Формы и методы контроля и оценки позволяют оценить степень освоения умений и усвоения знаний	да				
18	Указаны учебные занятия с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	да				

	Заключение	да	нет
Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению		да	
Программа дисциплины следует рекомендовать к доработке			

Разработчик: Мур /Егорова Н.П./
 Председатель МК: Сави /Кувшинова Н.А./
 Зам. директора по УПР: Шиб /Носовская Н.А./

«02» сентября 2019г.



Внешний эксперт:
ГБОУ СОИ с. Домашка
В
 /Курочкина О.Ф./

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
35.02.07 «МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее- СПО) по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства». 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Перечень формируемых общих компетенций.

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/ Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины: максимальная учебная нагрузка обучающегося: **320** часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: **160** часов;

самостоятельной работы обучающегося: **160** часов;

аудиторных занятий: **8** часов;

лабораторных (практических) занятий: **152** часа.

Форма контроля – дифференцированный зачет.