

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.
« 29 » августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»

с. Домашка
2018 год

ОДОБРЕНА

методической

комиссией *общеобразовательной дисциплины*

Протокол № *1* от «*29*» *августа* 18 г.

Руководитель МК

Александр / *Н.Ф. Кубишкова*
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № *1* от «*03*» *06* 2019 г.

Руководитель МК

Александр / *Кубишкова Н.Ф.*
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от «» 20 г.


Руководитель МК

/
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

Александр / *Егорова У.Н.*
(подпись) (Ф.И.О.)

«*29*» *августа* 2018 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика
<i>03.06. 2019 г.</i>	<i>актуализировано на 2019-2020 учебный год</i>	<i>Александр</i> 

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.06 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 профессии 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»,

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 **Физическая культура**.
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» 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.....	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	32

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины.

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технического профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

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 **Физическая культура** на ступени основного общего образования.

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

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

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

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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 средства 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 учебной дисциплины **Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преимущественности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
<p>Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>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).</p>
<p>Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>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.</p>
<p>Познавательные (обеспечивают компетентность, умение работать с информацией) исследовательскую</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p>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)</p>	<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 85 часов.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Теоретических занятий	8
практические занятия	163
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
Сообщение, рефераты	9
Освоение физических упражнений различной направленности	76
<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
Введение в курс физической культуры и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	1/0	1,2,3
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	-	
	Контрольная работа	-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	-	
		37/19	1,2,3
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала 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. 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. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются учащиеся:	2	

	<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 настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</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. Зачет.</p>	
	<p>Лабораторная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> Практическое занятие № 1 Техника старта. Практическое занятие № 2 Техника старта. Практическое занятие № 3 Техника стартового разбега. Практическое занятие № 4 Техника низкого старта. Практическое занятие № 5 Техника низкого старта. Практическое занятие № 6 Техника финиширования. Практическое занятие № 7 Старт, стартовый разбег, финиширование. Практическое занятие № 8 Бег на дистанцию 60 м. Практическое занятие № 9 Бег на дистанцию 60 м. Практическое занятие № 10 Бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 11 Бег на дистанцию 100 м. 	35

	<p>Практическое занятие № 12 Контрольный бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 13 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 14 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 15 Бег по прямой с различной скоростью. Практическое занятие № 16 Челночный бег. Практическое занятие № 17 Равномерный бег. Практическое занятие № 18 Равномерный бег с переходом на шаг. Практическое занятие № 19 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши). Практическое занятие № 20 Равномерный бег на время. Практическое занятие № 21 Специально беговые упражнения. Практическое занятие № 22 Техника прыжка в длину с места. Практическое занятие № 23 Прыжки в длину с места. Практическое занятие № 24 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 25 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 26 Техника прыжка в высоту способом прогнувшись. Практическое занятие № 27 Прыжки в высоту способом прогнувшись. Практическое занятие № 28 Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 29 Прыжки в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 30 Техника прыжка в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 31 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 32 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 33 Контрольная сдача изученных видов прыжков. Практическое занятие № 34 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки)/700г. (юноши)</p>	
	<p>Практическое занятие № 35 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г. (юноши) Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Реферат «Гиподинамия» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Закрепление техники</p>	19

	<p>старта. 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 60 м. 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 бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9 Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10 Закрепление техники бега на длинные дистанции. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11 Закрепление техники бега на длинные дистанции. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12 Реферат «Вредные привычки и их влияние на организм» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 13 Закрепление техники прыжка в длину. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 14 Закрепление техники прыжка в высоту. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 15 Закрепление техники прыжка в высоту. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 16 Закрепление техники прыжка в высоту. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Закрепление техники прыжка в высоту. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Закрепление техники метания гранаты. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Закрепление техники</p>	
--	--	--

	метания гранаты.	1,2,3
<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, 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 коллоиды 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. 	18/9 -

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
18	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 36 Техника ведения и передачи мяча. Практическое занятие № 37 Техника ведения и передачи мяча. Практическое занятие № 38 Техника ведения и передачи мяча. Практическое занятие № 39 Ведение мяча с элементами дриблинга. Практическое занятие № 40 Броски-мяча в корзину. Практическое занятие № 41 Элементы броска в прыжке. Практическое занятие № 42 Трёхочковый бросок. Практическое занятие № 43 Штрафной бросок мяча в корзину. Практическое занятие № 44 Выбивание, перехват мяча. Практическое занятие № 45 Выбивание, перехват мяча. Практическое занятие № 46 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 47 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 48 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 49 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 50 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 51 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 52 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 53 Игра в баскетбол.</p> <p>Контрольная работа</p>	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Реферат: «История развития баскетбола»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Закрепление техники передачи мяча</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23 Закрепление бросков мяча с различных положений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24 Закрепление бросков мяча с различных положений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25 Закрепление бросков мяча с различных положений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26 Закрепление техники передачи мяча</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27 Закрепление техники защиты и нападения.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28 Закрепление техники защиты и нападения.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29 Игра в баскетбол.</p>	9	
<p>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Место физической культуры в общей культуре человека. К основам методики физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.</p> <p>Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляет входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.</p> <p>В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.); 	31/15	1,2,3

	<p>- требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.);</p> <p>- требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.).</p> <p>Помимо представленной относительно общей классификации существуют так 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.</p> <p>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 № 54 Изучение элементов гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 55 Изучение элементов гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 56 Изучение элементов гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 57 Комплекс вольных упражнений.</p> <p>Практическое занятие № 58 Комплекс вольных упражнений.</p> <p>Практическое занятие № 59 Комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 60 Комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 61 Комплекс утренней гигиенической гимнастики с гантелями.</p> <p>Практическое занятие № 62 Комплекс утренней гигиенической гимнастики с гантелями.</p> <p>Практическое занятие № 63 Комплекс утренней гигиенической гимнастики с гантелями.</p> <p>Практическое занятие № 64 Элементы закаливания.</p> <p>Практическое занятие № 65 Элементы закаливания.</p> <p>Практическое занятие № 66 Выполнение упражнений на канате, на турнике.</p> <p>Практическое занятие № 67 Выполнение упражнений на коне, на бревне.</p> <p>Практическое занятие № 68 Выполнение упражнений кувырков вперед.</p>	31	

	<p>Практическое занятие № 69 Выполнение упражнений кувырков назад. Практическое занятие № 70 Выполнение упражнений кувырков назад. Практическое занятие № 71 Выполнение упражнений кувырков вперед на горку. Практическое занятие № 72 Выполнение упражнений приседаний. Практическое занятие № 73 Выполнение упражнений перекагов с левого на правый бок. Практическое занятие № 74 Выполнение упражнений перекагов с правого на левый бок. Практическое занятие № 75 Упражнения с гантелями. Практическое занятие № 76 Упражнения с гантелями. Практическое занятие № 77 Упражнения с мячом. Практическое занятие № 78 Упражнения с мячом. Практическое занятие № 79 Упражнения на брусках. Практическое занятие № 80 Упражнения на брусках. Практическое занятие № 81 Упражнения на брусках. Практическое занятие № 82 Упражнения на коне. Практическое занятие № 83 Упражнения на коне. Практическое занятие № 84 Упражнения на коне.</p>		
	<p>Контрольная работа Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30 Реферат «Закаливание» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31 Закрепление общеразвивающих упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32 Закрепление общеразвивающих упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33 Упражнения на развитие силы. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34 Упражнения на развитие силы. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Упражнения на развитие</p>	<p>- 15</p>	

	<p>гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 41 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 42 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Упражнения на развитие гибкости.</p>	42/21	1,2,3
<p>Тема 4. Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала 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 спортивных снарядов, а 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 перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Требования безопасности перед началом занятий. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление ступорных винтов брусев. 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 на спортивных снарядах с влажными ладонями. При поточном выполнении</p>	3	

<p>упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Зачет.</p>	
<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 85 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 86 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 87 Выполнение упражнений для стойки «мостик» Практическое занятие № 88 Выполнение упражнений для стойки «мостик» Практическое занятие № 89 Выполнение упражнений для стойки «колесо». Практическое занятие № 90 Выполнение упражнений для стойки «колесо». Практическое занятие № 91 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Практическое занятие № 92 Ходьба с элементами дыхательной гимнастики. Практическое занятие № 93 Упражнения для коррекции нарушений осанки. Практическое занятие № 94 Упражнения для коррекции зрения. Практическое занятие № 95 Акробатические упражнения, упражнения на перекладине. Практическое занятие № 96 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 97 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 98 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 99 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 100 Изучение акробатических связок. Практическое занятие № 101 Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Практическое занятие № 102 Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Практическое занятие № 103 Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Практическое занятие № 104 Гимнастическая полоса препятствий. Практическое занятие № 105 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 106 Длинный кувырок вперед. Практическое занятие № 107 Кувырок через препятствия высотой 90 см. Практическое занятие № 108 Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Практическое занятие № 109 Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Практическое занятие № 110 Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Практическое занятие № 111 Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Практическое занятие № 112 Разучивание комбинации из акробатических элементов. Практическое занятие № 113 Совершенствование акробатической комбинации.</p>	<p>-</p> <p>39</p>

	<p>Практическое занятие № 114 Упражнения с гимнастической скамейкой. Практическое занятие № 115 Упражнения с гимнастической скамейкой. Практическое занятие № 116 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 117 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 118 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 119 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 120 Лазанье по гимнастической лестнице, канату без помощи ног. Практическое занятие № 121 Совершенствование техники лазанье по канату. Практическое занятие № 122 Лазанье по канату. Практическое занятие № 123 Лазанье по канату.</p>	
	<p>Контрольная работа Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 44 Реферат «Питание спортсменов» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 45 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 46 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 47 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 48 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 49 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 50 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 51 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 52 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 53 Закрепление гимнастических упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 54 Закрепление гимнастических упражнений.</p>	<p>-</p> <p>21</p>

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 55 Закрепление гимнастических упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 56 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 57 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 58 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 59 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 60 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 61 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 62 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 63 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 64 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>	
	<p>12/6</p> <p>-</p>	1,2,3
<p>Тема 5. ОФП - общая физическая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 124 Лазанье по гимнастической лестнице, канату.</p> <p>Практическое занятие № 125 Лазанье по гимнастической лестнице, канату.</p>	<p>-</p> <p>12</p>

	<p>Практическое занятие № 126 Лазанье по гимнастической лестнице, канату. Практическое занятие № 127 Упражнения с набивными мячами Практическое занятие № 128 Скоростно-силовые упражнения. Практическое занятие № 129 Выполнение упражнений на координацию. Эстафеты со скакалкой Практическое занятие № 130 Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера. Практическое занятие № 131 Развитие гибкости, силы, растяжка. Практическое занятие № 132 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса Практическое занятие № 133 Упражнения парами на силу ног и рук под музыку. Практическое занятие № 134 Упражнения с обручем. Практическое занятие № 135 Упражнения с обручем.</p>	-	
	<p>Контрольная работа Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 66 Реферат «Повышение иммунитета и профилактика заболеваний» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 67 Упражнения на развитие силы. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 68 Упражнения на развитие силы. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 69 Упражнения на развитие силы. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 70 Упражнения на развитие силы.</p>	6	
<p>Тема 6. Волейбол.</p>	<p>Содержание учебного материала. 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 игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку. К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским 	16/8 1	1,2,3

	<p>группам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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> <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переодеваться 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 коллоцисы 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. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p>	-
Лабораторная работа	Практическое занятие № 136 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	15
Практическое занятие № 137	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	

	<p>Практическое занятие № 138 Обучение техники верхней подачи мяча, Практическое занятие № 139 Игра парами. Техника нападающего удара. Практическое занятие № 140 Групповые действия в защите. Практическое занятие № 141 Двусторонняя игра. Зонная защита. Практическое занятие № 142 Передача мяча через сетку. Практическое занятие № 143 Двусторонняя игра. Тактика защиты в игре. Практическое занятие № 144 Приём мяча одной рукой в падении вперед. Практическое занятие № 145 Работа тройками через сетку Практическое занятие № 146 Двусторонняя игра. Тактика нападения. Практическое занятие № 147 Передача мяча через сетку в прыжке. Практическое занятие № 148 Блокирование работы парами через сетку. Практическое занятие № 149 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 150 Двусторонняя игра.</p>	-	
Контрольная работа		8	
<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 71 Реферат: «История развития волейбола». Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 72 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 73 Закрепление техники верхней подачи мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 74 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 75 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 76 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 77 Закрепление приёма мяча одной рукой в падении вперед. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 78 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p>	<p>Содержание учебного материала. Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления,</p>	14/7	1,2,3
Раздел 7. Футбол		1	

	<p>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.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>		
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 151 Быстрый бег с мячом. Практическое занятие № 152 Повороты с мячом и вытеснение игрока. Практическое занятие № 153 Тренировка обработки мяча. Практическое занятие № 154 Дриблинг и владение мячом. Практическое занятие № 155 Удары головой на месте и в прыжке. Практическое занятие № 156 Техника игры вратаря. Практическое занятие № 157 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 158 Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями. Практическое занятие № 159 Применение физических упражнений на гибкость и выносливость. Практическое занятие № 160 Игра в футбол. Практическое занятие № 161 Игра в футбол.</p>	-	13

	Практическое занятие № 162 Игра в футбол. Практическое занятие № 163 Игра в футбол.	-	
	Контрольная работа	7	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 79 Реферат «Правила игры футбол» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 80 Закрепление остановки мяча ногами. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 81 Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 82 Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 83 Закрепление ударов головой на месте и в прыжке. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 84 Закрепление ударов головой на месте и в прыжке. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 85 Закрепление бега с мячом.		
	Дифференцированный зачет		
	Всего	256	

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., 2016.

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.goup32441.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»

Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура
35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»

Представлена в МК общеобразовательных дисциплин: 29.08.2018 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 циклов ОП, ОГСЭ, ЕН)	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 позволяет 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:

Утева /Егорова Н.П./

Председатель МК:

Кушникова Н.А.

Зам. директора по УПР:

Воробьева М.К.

«03» сентября 2018 г.

Внутренний эксперт:

ГЫПОВ «Профессиональное училище с/п.машка»

Зам. директора по УПР

Воробьева М.К.



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

Техническая экспертиза рабочей программы дисциплины ОУД.06 Физическая культура
35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»

Представлена в МК общеобразовательных дисциплин: 29.08.2018 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	Подстроженные надписи удалены	да			
13	Пункт 1.4 «Количество часов на освоение программы учебной дисциплины» заполнен	да			

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: Игорь /Игорова Н.П./

Председатель МК: Светлана /Кувшинова Н.А./

Зам. директора по УПР: Вадим /Воробьева М.К./

«03» сентября 2018 г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО ПРОФЕССИИ
35.01.14 МАСТЕР ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И
РЕМОНТУ МАШИННО-ТРАКТОРНОГО ПАРКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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). Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Результаты обучения:

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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

- 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;

Метапредметных:

- 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 средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных:

- 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).

Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося: **256** часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: **171** час;

самостоятельной работы обучающегося: **85** часов;

аудиторных занятий: **8** часов;

лабораторных (практических) занятий: **163** часа.

Основные темы дисциплины.

Тема 1: Легкая атлетика;

Тема 2: Баскетбол;

Тема 3: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Тема 4: Гимнастика;

Тема 5: ОФП- общая физическая подготовка;

Тема 6: Волейбол;

Тема 7: Футбол

Форма контроля – дифференцированный зачет.