

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.  
\_\_\_\_\_ 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена

### 35.02.05 «Агрономия»

с. Домашка  
2018 год

ОДОБРЕНА

методической

комиссией *по общему образованию дисциплинам*

Протокол №1 от «29» августа 2018 г.

Руководитель МК

*Н.А. Курвишкова* / *Н.А. Курвишкова* /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол №1 от «29» 06 2019 г.

Руководитель МК

*Н.А. Курвишкова* / *Н.А. Курвишкова* /  
(подпись) (Ф.И.О.)



Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.


Руководитель МК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

*Егорова Г. Г.* / *Егорова Г. Г.* /  
(подпись) (Ф.И.О.)

«29» 08 2018 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	
<i>03.06.2019</i>	<i>актуализировано на 2019-2020 учебный год</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 специальности 35.02.05 «Агрономия»,

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

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Куручкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	25



# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины.

Программа учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 35.02.05 «Агрономия».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного 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» 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 экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины **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

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, физической, 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 преемственности формирования общих компетенций.



Виды универсальных учебных действий(в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
<p><b>Личностные</b> (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><b>Регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), само регуляция, 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><b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Коммуникативные</b> (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 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
Теоретических занятий	8
практические занятия	109
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
Сообщение, рефераты	4
Освоение физических упражнений различной направленности	55
<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	-	
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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Занятия физической культуры проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются учащиеся:	33/17 2	1,2,3



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам;</li> <li>• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;</li> <li>• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</li> </ul> <p><i>Учащийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;</li> <li>• не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;</li> <li>• быть внимательным при перемещениях по стадиону;</li> <li>• знать и выполнять настоящую инструкцию.</li> </ul> <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>	
Лабораторная работа	<p>Практическое занятие № 1 Техника старта.</p> <p>Практическое занятие № 2 Техника финиширования.</p> <p>Практическое занятие № 3 Бег на дистанцию 60 м.</p> <p>Практическое занятие № 4 Бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 5 Бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 6 Контрольный бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 7 Челночный бег.</p> <p>Практическое занятие № 8 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 9 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 10 Бег по прямой с различной скоростью.</p> <p>Практическое занятие № 11 Равномерный бег.</p> <p>Практическое занятие № 12 Равномерный бег.</p> <p>Практическое занятие № 13 Равномерный бег с переходом на шаг.</p>	31



	<p>Практическое занятие № 14 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши)</p> <p>Практическое занятие № 15 Техника прыжка в длину с места.</p> <p>Практическое занятие № 16 Прыжки в длину с места.</p> <p>Практическое занятие № 17 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)</p> <p>Практическое занятие № 18 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги).</p> <p>Практическое занятие № 19 Техника прыжка в высоту способом перешагивание.</p> <p>Практическое занятие № 20 Прыжки в высоту способом перешагивание.</p> <p>Практическое занятие № 21 Прыжки в высоту способом перешагивание.</p> <p>Практическое занятие № 22 Техника прыжка в высоту способом ножницы.</p> <p>Практическое занятие №23 Прыжки в высоту способом ножницы.</p> <p>Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом ножницы.</p> <p>Практическое занятие № 25 Прыжки в высоту способом ножницы.</p> <p>Практическое занятие № 26 Техника прыжка в высоту способом прогнувшись.</p> <p>Практическое занятие № 27 Прыжки в высоту способом прогнувшись</p> <p>Практическое занятие № 28 Прыжки в высоту способом прогнувшись.</p> <p>Практическое занятие № 29 Контрольная сдача изученных видов прыжков.</p> <p>Практическое занятие № 30 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки) 700г. (юноши).</p> <p>Практическое занятие № 31 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши).</p>	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Реферат «Гиподинамия».</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Закрепление техники старта.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3 Закрепление техники финиширования.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4Закрепление бега на дистанцию 100м.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5 Закрепление эстафетного бега.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6 Закрепление навыков бега на длинные дистанции.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7 Закрепление навыков бега</p>	<p>17</p>

	<p>на длинные дистанции.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8 Закрепление навыков бега на длинные дистанции.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9 Закрепление техники прыжка в длину.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10 Закрепление техники прыжка в длину.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11 Закрепление техники прыжка в высоту.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12 Закрепление техники прыжка в высоту.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 13 Закрепление техники прыжка в высоту.  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 метания гранаты.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Реферат «Питание спортсменов»</p>		
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	<p>Содержание учебного материала</p>	<b>32/16</b>	<b>1,2,3</b>
	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Влияние занятий гимнастикой на организм студентов. Спортивная гимнастика и что она в себя включает. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье.  Соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применяя разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p>	<b>1</b>	

	<p>освоить и соблюдать правила соревнований;          выполнять контрольные нормативы по гимнастике;          Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 32 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 33 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 34 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 35 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 36 Комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 37 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 38 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 39 Комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 40 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 41 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 42 Акробатические упражнения, упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 43 Акробатические упражнения, упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 44 Упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 45 Упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 46 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 47 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 48 Кувырок вперед.</p> <p>Практическое занятие № 49 Длинный кувырок вперед.</p> <p>Практическое занятие № 50 Кувырок через препятствия высотой 90 см.</p> <p>Практическое занятие № 51 Корригирующая гимнастика для глаз.</p> <p>Практическое занятие № 52 Выполнение упражнений отжиманий от пола.</p> <p>Практическое занятие № 53 Выполнение упражнений для стойки «мостик».</p>	<p>-</p> <p><b>31</b></p>	
--	---	---------------------------	--



	<p>Практическое занятие № 54 Выполнение упражнений для стойки «свеча».</p> <p>Практическое занятие № 55 Выполнение упражнения «колесо».</p> <p>Практическое занятие № 56 Выполнение упражнения «колесо».</p> <p>Практическое занятие № 57 Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Практическое занятие № 58 Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Практическое занятие № 59 Лазанье по канату.</p> <p>Практическое занятие № 60 Лазанье по канату.</p> <p>Практическое занятие № 61 Лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>Практическое занятие № 62 Лазанье по гимнастической лестнице, канату.</p> <p>Контрольная работа</p>	<p>-</p> <p><b>16</b></p>
<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Закрепление комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Закрепление комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Закрепление комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Закрепление комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 22 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>		



	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30 Закрепление упражнений на развитие гибкости.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31 Закрепление упражнений на развитие гибкости.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32 Закрепление упражнений на развитие гибкости.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>		
<p><b>Тема 3. Волейбол.</b></p>	<p>Содержание учебного материала.  Изучить влияние вредных привычек на развитие организма.  Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p><b>18/9</b> <b>2</b></p>	<p><b>1,2,3</b></p>
	<p>Лабораторная работа  Практическое занятие № 63 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.  Практическое занятие № 64 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.  Практическое занятие № 65 Обучение техники верхней подачи мяча.  Практическое занятие № 66 Техника нападающего удара.  Практическое занятие № 67 Тактика нападения.  Практическое занятие № 68 Двусторонняя игра. Зонная защита.  Практическое занятие № 69 Двусторонняя игра с заданиями.  Практическое занятие № 70 Блокирование работы парами через сетку.  Практическое занятие № 71 Приём мяча одной рукой в падении вперед.  Практическое занятие № 72 Работа тройками через сетку.  Практическое занятие № 73 Передача мяча через сетку.</p>	<p><b>16</b></p>	

	<p>Практическое занятие № 74 Передача мяча через сетку в прыжке.          Практическое занятие № 75 Двусторонняя игра.          Практическое занятие № 76 Двусторонняя игра.          Практическое занятие № 77 Двусторонняя игра.          Практическое занятие № 78 Двусторонняя игра.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34 Реферат «История развития волейбола»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Закрепление передач, подач, приема сверху двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 41 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 42 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p>	<p>-</p> <p><b>9</b></p>	
<p><b>Тема 4. Баскетбол.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их</p>	<p><b>18/9</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>1,2,3</b></p>

	<p>самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 79 Ведение мяча.  Практическое занятие № 80 Ведение мяча.  Практическое занятие № 81 Передача мяча.  Практическое занятие № 82 Броски-мяча в корзину.  Практическое занятие № 83 Штрафной бросок мяча в корзину.  Практическое занятие № 84 Тактика нападения и тактика защиты.  Практическое занятие № 85 Трехочковый бросок.  Практическое занятие № 86 Броски-мяча в корзину.  Практическое занятие № 87 Выбивание, перехват мяча.  Практическое занятие № 88 Выбивание, перехват мяча.  Практическое занятие № 89 Упражнения с элементами игры в баскетбол.  Практическое занятие № 90 Упражнения с элементами игры в баскетбол.  Практическое занятие № 91 Игра в баскетбол.  Практическое занятие № 92 Игра в баскетбол.  Практическое занятие № 93 Игра в баскетбол.  Практическое занятие № 94 Игра в баскетбол.  Практическое занятие № 95 Игра в баскетбол.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Закрепление техники ведения мяча.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 44 Закрепление техники передачи мяча  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 45 Закрепление техники броска мяча в корзину.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 46 Закрепление техники штрафного броска мяча в корзину.  Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 47 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча.</p>	<p>-</p> <p>17</p> <p>-</p> <p>9</p>	
--	--	--------------------------------------	--



	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 48 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 49 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 50 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 51 Реферат «Закаливание»</p>		
<p><b>Тема 5. ОФП - общая физическая подготовка.</b></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. Дифференцированный зачет.</p> <p>Лабораторная работа</p>	<p><b>15/8</b></p> <p><b>1</b></p> <p>-</p> <p><b>14</b></p>	<p>1,2,3</p>

	<p>Практическое занятие № 109 Спортивная азбука.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 52 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 53 Закрепление общеразвивающих упражнений</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 54 Закрепление общеразвивающих упражнений</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 55 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</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>-</p> <p><b>8</b></p>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			
	<b>Всего</b>	<b>176</b>	

### **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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. —М., 2016

##### **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 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 2016 г. № 2/16-з).

7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.

#### **Интернет – источники:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2018)).

### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
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



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

Техническая экспертиза рабочей программы дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

35.02.05 «Агрономия»

Представлена в МК общеобразовательных дисциплин: 29.08.2018г.

Преподаватель дисциплины: Егорова Н.П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

№	Наименование экспертного заключения	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	Заключение отсутствует	
<b>Экспертиза оформления титульного листа и оглавления</b>					
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			
<b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины»</b>					
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	Подстрочные 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»		
Раздел 2. «Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование»	имеется	да
14	Раздел 2. «Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование»	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 содержательную экспертизу		

Разработчик: Несел /Егорова Н.П./

Председатель МК: Куш /Кувшинова Н.А./

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

«03» сентября 2018 г.



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

Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

35.02.05 «Агрономия»

Представлена в МК общеобразовательных дисциплин: 29.08.2018 г.  
Преподаватель дисциплины: Егорова Н.П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

№	Наименование экспертного заключения	Экспертная оценка		Примечание
		да	нет	
<b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины»</b>				
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>циклоп. ОП, ОГСЭ.ЕН.</i> )	да		
<b>Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины»</b>				
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		
<b>Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»</b>				
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			
<b>Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b>					
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: Мягко /Егорова Н.П./  
 Председатель МК: Мещеряков /Кувшинова Н.А./  
 Зам. директора по УПР: Васильева /Воробьева М.К./



Внешний эксперт:  
**ЕВБОУ СОШ с. Домашка**  
Курочкина О.Ф.

«03» сентября 2018г.

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ОУД.06ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПОСПЕЦИАЛЬНОСТИ 35.02.05 АГРОНОМИЯ**

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 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; 8 – 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 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

**Основные темы дисциплины.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в



обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Волейбол, Баскетбол, ОФП- общая физическая подготовка.

**Форма контроля** – дифференцированный зачет.