

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

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

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

_общеобразовательного цикла
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

15.01.05.Сварщик(ручной и частично механизированной сварки(наплавки)

с. Домашка
2019 год

ОДОБРЕНА
методической
комиссией по общеобразовательным
дисциплинам
Протокол №1 от «28»августа 2019г.
Руководитель МК

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

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

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

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

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

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

«28»августа 2019г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика
24.03.2020	актуализировано на 2020 - 2021 учебный год	<u>Н.П. Егорова</u>

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 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки),

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 училище с. 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.....	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	34

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 квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

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 физической 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)
Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося 257 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часов;
 - самостоятельная работа обучающегося 86 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)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Теоретических занятий	9
практические занятия	162
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Сообщение, рефераты	4
Освоение физических упражнений различной направленности	82
<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	35/18	1,2,3
	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	

	• 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. <i>Учащийся должен:</i> • 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. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. 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.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие № 1 Специально беговые упражнения. Практическое занятие № 2 Техника старта. Практическое занятие № 3 Техника стартового разбега. Практическое занятие № 4 Техника низкого старта. Практическое занятие № 5 Техника финиширования. Практическое занятие № 6 Старт, стартовый разбег, финиширование. Практическое занятие № 7 Бег на дистанцию 60 м. Практическое занятие № 8 Бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 9 Контрольный бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 10 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 11 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 12 Бег по прямой с различной скоростью. Практическое занятие № 13 Челночный бег.	33	

	Практическое занятие № 14 Равномерный бег. Практическое занятие № 15 Равномерный бег с переходом на шаг. Практическое занятие № 16 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши). Практическое занятие № 17 Равномерный бег на время. Практическое занятие № 18 Специально беговые упражнения. Практическое занятие № 19 Техника прыжка в длину с места. Практическое занятие № 20 Прыжки в длину с места. Практическое занятие № 21 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 22 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 23 Техника прыжка в высоту способом прогнувшись. Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом прогнувшись. Практическое занятие № 25 Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 26 Прыжки в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 27 Техника прыжка в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 28 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 29 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 30 Контрольная сдача изученных видов прыжков. Практическое занятие № 31 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши) Практическое занятие № 32 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши) Практическое занятие № 33 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши)		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Реферат «Гиподинамия» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Закрепление техники 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 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6 Закрепление бега на	18	

	дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7 Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8 Закрепление челночного бега. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9 Закрепление навыков бега на длинные дистанции. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10 Составить комплекс упражнений утренней гимнастики. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11 Закрепление техники прыжка в длину. 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 прыжка в высоту. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Закрепление техники метания гранаты. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Реферат «Вредные привычки и их влияние на организм»		
Тема 2 . Баскетбол.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К занятиям допускаются учащиеся: • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и	20/10	1,2,3
		1	

	соответствующую теме и условиям проведения занятий. Учащийся должен: • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • знать и соблюдать простейшие правила игры; • знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); • убрать из карманов спортивной формы колющиеся 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; • убраться в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке; • по команде учителя встать в строй для общего построения. • избегать столкновений с другими учащимися; • перемещаясь спиной, смотреть через плечо; • исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; • соблюдать интервал и дистанцию; • быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; • по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.	
--	--	--

	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие № 34 Техника ведения и передачи мяча. Практическое занятие № 35 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением. Практическое занятие № 36 Ведение мяча при условном противодействии. Практическое занятие № 37 Ведение мяча при условном противодействии. Практическое занятие № 38 Броски-мяча в корзину. Практическое занятие № 39 Броски-мяча в корзину. Практическое занятие № 40 Элементы броска в прыжке. Практическое занятие № 41 Трёхочковый бросок. Практическое занятие № 42 Штрафной бросок мяча в корзину. Практическое занятие № 43 Выбивание, перехват мяча. Практическое занятие № 44 Выбивание, перехват мяча. Практическое занятие № 45 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 46 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 47 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 48 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 49 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 50 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 51 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 52 Игра в баскетбол.	19
	Контрольная работа	-
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Закрепление техники ведения мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Закрепление техники передачи мяча Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Закрепление техники броска мяча в корзину. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23 Реферат «Виды массажа» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24 Закрепление техники штрафного броска мяча в корзину. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча.	10

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26 Закрепление техники защиты. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27 Закрепление техники защиты – перехвата мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28 Закрепление бросков мяча с различных положений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29 Закрепление бросков мяча с различных положений.		
Тема 3. Футбол	Содержание учебного материала	15/8	1,2,3
	Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями. Причиной 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.	2	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие № 53 Упражнения с мячом в парах. Практическое занятие № 54 Быстрый бег с мячом. Практическое занятие № 55 Повороты с мячом и вытеснение игрока.	14	

	Практическое занятие № 56 Тренировка игры с мячом. Практическое занятие № 57 Тренировка игры с мячом. Практическое занятие № 58 Удары головой на месте и в прыжке. Практическое занятие № 59 Техника игры вратаря. Практическое занятие № 60 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 61 Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями. Практическое занятие № 62 Применение физических упражнений на гибкость и выносливость. Практическое занятие № 63 Развитие быстроты, бег на месте, челночный бег. Практическое занятие № 64 Игра в футбол. Практическое занятие № 65 Игра в футбол. Практическое занятие № 66 Игра в футбол.		
	Контрольная работа	-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30 Закрепление техники упражнений с мячом. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31 Закрепление техники упражнений с мячом. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32 Закрепление основки мяча ногой. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33 Закрепление основки мяча ногой. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34 Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Игра в футбол.	8	
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала.	16/8	1,2,3
	Место физической культуры в общей культуре человека. К основам методики физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное	1	

	для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений: - скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т.п.); - требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.); - требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.); - требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.). Помимо представленной относительно общей классификации существуют так называемые частные классификации физических упражнений в отдельных специальных дисциплинах. Так, в биомеханике принято делить упражнения на статические, динамические, циклические, ациклические и др.; в физиологии - упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности. Влияние вредных привычек на развитие организма. Влияние занятий гимнастикой на организм студентов. Спортивная гимнастика и что она в себя включает. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье. Зачет.	
	Лабораторная работа	-
Практическое занятие № 67 Совершенствование техники подтягивания, отжимания. Практическое занятие № 68 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса. Практическое занятие № 69 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 70 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 71 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 72 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 73 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 74 Изучение элементов гимнастики.		15

	Практическое занятие № 75 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 76 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 77 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 78 Упражнения на концентрацию внимания. Практическое занятие № 79 Упражнения на концентрацию внимания. Практическое занятие № 80 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Практическое занятие № 81 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики.		
	Контрольная работа	-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Закрепление техники подтягивания, отжимания. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Закрепление общеразвивающих упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Закрепление общеразвивающих упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Закрепление общеразвивающих упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 41 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 42 Закрепление общеразвивающих упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 44 Закрепление упражнений на развитие гибкости.	8	
Тема 5. Гимнастика.	Содержание учебного материала	42/21	1,2,3
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Опасность возникновения травм: — при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; — при выполнении упражнений без использования гимнастических матов; — при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями. В также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная	1	

	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 стопорных 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 упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.Зачет.		
	Лабораторная работа Практическое занятие № 82 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 83 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 84 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 85 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 86 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 87 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 88 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 89 Комплекс ритмической гимнастики. Практическое занятие № 90 Комплекс ритмической гимнастики. Практическое занятие № 91 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 92 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 93 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 94 Акробатические упражнения.	- 41	

	Практическое занятие № 95 Упражнения на перекладине. Практическое занятие № 96 Упражнения на перекладине. Практическое занятие № 97 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 98 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 99 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 100 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 101 Упражнения в равновесии. Практическое занятие № 102 Гимнастическая полоса препятствий. Практическое занятие № 103 Гимнастическая полоса препятствий. Практическое занятие № 104 Кувырок вперед. Практическое занятие № 105 Длинный кувырок вперед. Практическое занятие № 106 Кувырок через препятствия высотой 90 см Практическое занятие № 107 Корректирующая гимнастика для глаз. Практическое занятие № 108 Прыжки со скакалкой. Практическое занятие № 109 Прыжки со скакалкой. Практическое занятие № 110 Прыжки со скакалкой. Практическое занятие № 111 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 112 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 113 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 114 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 115 Лазанье по канату. Практическое занятие № 116 Лазанье по канату Практическое занятие № 117 Лазанье по гимнастической лестнице. Практическое занятие № 118 Лазанье по гимнастической лестнице, канату. Практическое занятие № 119 Совершенствование техники лазанье по канату. Практическое занятие № 120 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Практическое занятие № 121 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Практическое занятие № 122 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Контрольная работа		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 45	-	21

	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 комплекса ритмической гимнастики. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 49 Закрепление комплекса ритмической гимнастики. 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. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 55 Закрепление гимнастических упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 56 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 57 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 58 Закрепление прыжков со скакалкой. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 59 Закрепление прыжков со скакалкой. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 60 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 61 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся №62 Закрепление упражнений	
--	---	--

	на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 63 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 64 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 65 Закрепление упражнений на развитие гибкости.		
Тема 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала. Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер). Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные). Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и делает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоребиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.	17/9 1	1,2,3

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

	Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.		
	Лабораторная работа Практическое занятие № 123 Техника передвижения переменным двухшажным ходом. Практическое занятие № 124 Техника передвижения переменным двухшажным ходом. Практическое занятие № 125 Техника передвижение одновременным бесшажным ходом. Практическое занятие № 126 Техника передвижение одновременным бесшажным ходом. Практическое занятие № 127 Техника передвижение одновременным одношажным ходом. Практическое занятие № 128 Техника передвижение одновременным одношажным ходом. Практическое занятие № 129 Техника передвижение коньковым ходом. Практическое занятие № 130 Техника передвижение коньковым ходом. Практическое занятие № 131 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом. Практическое занятие № 132 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом. Практическое занятие № 133 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Практическое занятие № 134 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Практическое занятие № 135 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. Практическое занятие № 136 Контрольный бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. Практическое занятие № 137 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров. Практическое занятие № 138 Контрольный бег на лыжах на дистанцию 5000 метров. Контрольная работа	- 16	

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 66 Реферат «Повышение иммунитета и профилактика заболеваний». Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 67 Закрепление двухшажного хода. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 68 Закрепление техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 69 Закрепление техники передвижения одношажным ходом. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 70 Закреплениетехники передвижения коньковым ходом. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 71 Закрепление техники передвижения четырехшажным ходом. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 72 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 73 Бег на лыжах. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 74 Бег на лыжах.	9	
Тема 7. Волейбол.	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: • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Учащийся должен: • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;	25/12	2

	• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • знать и соблюдать простейшие правила игры; • знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. Учащийся должен: • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; • убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке; • по команде учителя встать в строй для общего построения. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. Дифференцированный зачет.		
	Лабораторная работа Практическое занятие № 139 Упражнения с набивными мячами. Практическое занятие № 140 Упражнения с набивными мячами. Практическое занятие № 141 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие № 142 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие № 143 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие № 144 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие № 145 Скоростно-силовые упражнения. Практическое занятие № 146 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Практическое занятие № 147 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Практическое занятие № 148 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	-	24

	Практическое занятие № 149 Обучение техники верхней подачи мяча, Практическое занятие № 150 Игра парами. Техника нападающего удара. Практическое занятие № 151 Групповые действия в защите. Практическое занятие № 152 Двусторонняя игра. Зонная защита. Практическое занятие № 153 Двусторонняя игра. Тактика защиты в игре. Практическое занятие № 154 Двусторонняя игра. Тактика нападения. Практическое занятие № 155 Приём мяча одной рукой в падении вперед. Практическое занятие № 156 Работа тройками через сетку Практическое занятие № 157 Передача мяча через сетку. Практическое занятие № 158 Передача мяча через сетку в прыжке. Практическое занятие № 159 Передача мяча через сетку в прыжке. Практическое занятие № 160 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 161 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 162 Двусторонняя игра.		
	Контрольная работа	-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 75 Закрепление упражнений с набивными мячами. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 76 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 77 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 78 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 79 Закрепление приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 80 Закрепление техники верхней подачи мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 81 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 82 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 83 Закрепление приёма мяча одной рукой в падении вперед.	12	

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 84 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 85 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 86 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.		
	Дифференцированный зачет		
	Всего	257	

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 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., 2013.

Интернет – источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
 4. www.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

Лист актуализации

занятий по ОУД.06 «Физическая культура»

в 15 группе - 15.01.05. Сварщик ручной и частично механизированной сварки
(наплавки)

Дата актуализации	Наименование темы	Количество часов в неделю по КУГ/по ускоренной программе
24.04.2020	Урок 61. Практическое занятие № 56 Тренировка игрыс мячом.	1/30 мин
	Урок 62. Практическое занятие № 57 Тренировка игрыс мячом.	1/30 мин
	Урок 63. Практическое занятие № 58 Удары головой на месте и в прыжке.	1/30 мин
	Урок 64. Практическое занятие № 59 Техника игры вратаря.	1/30 мин

Преподаватель: Егорова Н.П.

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

Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

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

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

№	Наименование экспертного заключения	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	Заключение отсутствует	
Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины»					
1	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС (в т. ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС)	да			
2	В пункте 1.3 указаны ПК и ОК на формирование которых ориентировано содержание дисциплины (для программ 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 занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины	да			

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

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

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

Внешний эксперт:
 ГБОУ СОШ с. Домашка
Куриочкина О.Ф./

«02» сентября 2019 г.

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

Техническая экспертиза рабочей программы дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Представлена в МК общеобразовательных дисциплин: 28.08.2019 г.

Преподаватель дисциплины: Егорова Н.П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

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

Разработчик: Челоп / Егорова Н.П. /
 Председатель МК: Савель / Кувшинова Н.А. /
 Зам. директора по УПР: Маслов / Носовская Н.А. /

«02» сентября 2019 г.

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО ПРОФЕССИИ
15.01.05 СВАРЩИК (РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО
МЕХАНИЗИРОВАННОЙ СВАРКИ (НАПЛАВКИ))**

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;
 - 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: **257** часов;

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

самостоятельной работы обучающегося: **86** часов;

аудиторных занятий: **9** часов;

лабораторных (практических) занятий: **162** часа.

Основные темы дисциплины.

Тема 1: Легкая атлетика;

Тема 2: Баскетбол;

Тема 3: Футбол;

Тема 4: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Тема 5: Гимнастика;

Тема 6: Лыжная подготовка;

Тема 7: Волейбол;

Форма контроля – дифференцированный зачет.