

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

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

Утверждаю
И.о. директора ГБПОУ
«Профессиональное училище с. Домашка»
Т. М. Баландина
Приказ № 11 у/д от 24 марта 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена

35.02.05 «Агрономия»

с. Домашка
2020г.

ОДОБРЕНА

методической комиссией по
общеобразовательным дисциплинам
Протокол № 8 от «24» марта 2020 г.
Руководитель МК

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

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

_____/_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

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

_____/_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

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

«24» марта 2020 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебного предмета ОУП.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 Агронимия, 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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебного предмета.

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по специальности среднего профессионального образования 35.02.05 Агротехнология.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППСЗ:

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с естественно-научным профилем профессионального образования.

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

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

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

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

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме 5 в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,

отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебного предмета 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>Личностные (обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>
<p>Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), 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>Познавательные (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>Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)</p>	<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППСЗ: не предусмотр

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Теоретических занятий	8
практические занятия	109
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Сообщение, рефераты	4
Освоение физических упражнений различной направленности	54
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

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 учебного предмета «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	-	
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	33/17	1,2,3
	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Техника безопасности на занятиях физической культуры. Занятия физической культуры проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в</p>	2	

	<p>спортзале.</p> <p>К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p><i>Учащийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке; • быть внимательным при перемещениях по стадиону; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p>Значение физической культуры в развитии личности. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений. Зачет.</p>		
	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>	31	

	<p>Практическое занятие № 12 Равномерный бег. Практическое занятие № 13 Равномерный бег с переходом на шаг. Практическое занятие № 14 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши) Практическое занятие № 15 Техника прыжка в длину с места. Практическое занятие № 16 Прыжки в длину с места. Практическое занятие № 17 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 18 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги). Практическое занятие № 19 Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 20 Прыжки в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 21 Прыжки в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 22 Техника прыжка в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 23 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 25 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 26 Техника прыжка в высоту способом прогнувшись Практическое занятие № 27 Прыжки в высоту способом прогнувшись Практическое занятие № 28 Прыжки в высоту способом прогнувшись. Практическое занятие № 29 Контрольная сдача изученных видов прыжков. Практическое занятие № 30 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки) 700г. (юноши). Практическое занятие № 31 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши).</p>		
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Реферат «Гиподинамия». Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Закрепление техники старта. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3 Закрепление техники финиширования. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4 Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5 Закрепление эстафетного бега. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6 Закрепление навыков бега</p>	17	

	<p>на длинные дистанции. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7 Закрепление навыков бега 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>		
Тема 2. Гимнастика.	Содержание учебного материала	32/16	1,2,3
	<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 применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p>	1	

	<p>составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; 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>		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 32 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 33 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 34 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 35 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 36 Комплекс ритмической гимнастики. Практическое занятие № 37 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 38 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 39 Комплекс ритмической гимнастики. Практическое занятие № 40 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 41 Акробатические упражнения. Практическое занятие № 42 Акробатические упражнения, упражнения на перекладине. Практическое занятие № 43 Акробатические упражнения, упражнения на перекладине. Практическое занятие № 44 Упражнения на перекладине. Практическое занятие № 45 Упражнения на перекладине. Практическое занятие № 46 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 47 Гимнастические упражнения. Практическое занятие № 48 Кувырок вперед. Практическое занятие № 49 Длинный кувырок вперед. Практическое занятие № 50 Кувырок через препятствия высотой 90 см. Практическое занятие № 51 Корректирующая гимнастика для глаз.</p>	31	

	<p>Практическое занятие № 52 Выполнение упражнений отжиманий от пола. Практическое занятие № 53 Выполнение упражнений для стойки «мостик». Практическое занятие № 54 Выполнение упражнений для стойки «свеча». Практическое занятие № 55 Выполнение упражнения «колесо». Практическое занятие № 56 Выполнение упражнения «колесо». Практическое занятие № 57 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 58 Упражнения в висах и упорах. Практическое занятие № 59 Лазанье по канату. Практическое занятие № 60 Лазанье по канату. Практическое занятие № 61 Лазанье по гимнастической лестнице. Практическое занятие № 62 Лазанье по гимнастической лестнице, канату.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Закрепление комплекса ритмической гимнастики. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Закрепление комплекса ритмической гимнастики. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Закрепление комплекса ритмической гимнастики. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Закрепление комплекса ритмической гимнастики. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 22 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27 Закрепление упражнений на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>	16	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>		
Тема 3. Волейбол.	Содержание учебного материала.	18/9	1,2,3
	<p>Изучить влияние вредных привычек на развитие организма.</p> <p>Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в волейбол;</p> <p>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 самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	2	
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 63 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 64 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 65 Обучение техники верхней подачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 66 Техника нападающего удара.</p> <p>Практическое занятие № 67 Тактика нападения.</p> <p>Практическое занятие № 68 Двусторонняя игра. Зонная защита.</p> <p>Практическое занятие № 69 Двусторонняя игра с заданиями.</p> <p>Практическое занятие № 70 Блокирование работы парами через сетку.</p> <p>Практическое занятие № 71 Приём мяча одной рукой в падении вперед.</p>	16	

	<p>Практическое занятие № 72 Работа тройками через сетку. Практическое занятие № 73 Передача мяча через сетку. 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>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34 Реферат «История развития волейбола» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Закрепление передач, подач, приема сверху двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Закрепление техники верхней подачи мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Закрепление техники верхней подачи мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 41 Закрепление техники верхней подачи мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 42 Закрепление техники верхней подачи мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p>	9	
Тема 4. Баскетбол.	Содержание учебного материала	18/9	1,2,3
	<p>Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p>	1	

	<p>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>		
	Лабораторная работа	-	
	<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>	17	
	Контрольная работа	-	
	<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.</p>	9	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 47 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча.</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>		
Тема 5. ОФП - общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала.	15/7	1,2,3
	<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>	1	
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 96 Изучение упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>Практическое занятие № 97 Изучение упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>Практическое занятие № 98 Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Практическое занятие № 99 Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Практическое занятие № 100 Скоростно-силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 101 Скоростно-силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 102 Выполнение упражнений на координацию.</p> <p>Практическое занятие № 103 Упражнения на растяжку мышц брюшного пресса.</p> <p>Практическое занятие № 104 Упражнения на развитие гибкости, силы, растяжки.</p> <p>Практическое занятие № 105 Бег на месте, высоко поднимая голень назад.</p> <p>Практическое занятие № 106 Упражнение парами на силу ног и рук под музыку.</p> <p>Практическое занятие № 107 Упражнения с обручем.</p>	14	

Практическое занятие № 108 Спортивная аэробика.		
Практическое занятие № 109 Спортивная аэробика.		
Контрольная работа	-	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 52 Закрепление общеразвивающих упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 53 Закрепление общеразвивающих упражнений Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 54 Закрепление общеразвивающих упражнений Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 55 Закрепление упражнений на развитие гибкости. 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 упражнений на развитие гибкости.	7	
Дифференцированный зачет	1	
ИТОГО	175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета 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 наука 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 наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).

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

Интернет – источники:

1. [www. minstm. gov. ru](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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 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