

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Губернский техникум м.р. Кошкинский»
министерства образования и науки Самарской области



Батанова В.Н. /
2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура
общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена:
32.02.07. Механизация сельского хозяйства
I курс

с. Кошки, 2019 г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией _____
Протокол № 1 от « 30 » августа 2019г.
Председатель ПЦК
Кривенко В.В. / Кривенко В.В. /

Автор
Куличев А.М. / Куличев А.М. /

« 29 » 08 2019 г.

Эксперт
Хусанов М.М. /Хусанов М.М./

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с. Кошки

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями

- федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования (приказ Министра образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г),

- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства (приказ Минобрнауки России № 50 от 29.01.2016),

- 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 ОУП.06 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 № 376 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»,

- методическими рекомендациями по формированию вариативной составляющей (части) основных профессиональных образовательных программ в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования в Самарской области (письмо Министерства образования и науки Самарской области от 15.06.2018 № 16-1846).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
2.3. Содержание профильной составляющей	21
2.4 Темы индивидуальных проектов	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ
И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2: КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3: ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ
КОМПЕТЕНЦИЙ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности: 32.02.07. Механизация сельского хозяйства технического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина Физическая культура относится к предметной области ФГОС среднего общего образования и является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующих общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для

- сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня, физической подготовленности.
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
- ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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 ОБЖ, и профессиональными дисциплинами БЖ.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

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

гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
Личностные: приобретение личностного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
Метапредметные: способность использовать УУД в спортивной и социальной практике	ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
предметные: готовность учебного сотрудничества	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 175 часа, в том числе:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия:	110
Учебно-методические занятия	7
Учебно-практические занятия:	110
Зачёт, дифференциальный зачёт	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Индивидуальный проект рефераты доклады	5
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Учебно-методические занятия			7	
Тема 1.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: методика оценки работоспособности, утомления и усталости: Средства физической культуры для их направленной коррекции: бег, подвижные игры	Зн 2, У6,У7	1	2
Тема 1.2. Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: составление и проведение комплекса утренней гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности.	Зн 2, У6,У7	1	2
Тема 1.3. Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей	Содержание учебного материала. Практическое занятие: составление и проведение комплекса вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности.	Зн 2, У6,У7	1	2
Тема 1.4. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала. Практическое занятие: физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.	Зн 2, У6,У7	2	2
Тема 1.5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: физические упражнения для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.	Зн 2, У6,У7	2	2
Раздел 2. Учебно-практические занятия			168	
Первый семестр			72	

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			36	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала. Практическое занятие: техника низкого старта; старты и ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	Зн 2, У6,У7	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: УГГ, оздоровительный бег		3	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала. Практическое занятие: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок	Зн 2, У6,У7	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут		3	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала. Практическое занятие: знать способы прыжков в длину «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»;техника разбега, отталкивание, полёт, приземление.	Зн 2, У6,У7	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног		2	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Содержание учебного материала. Практическое занятие: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	Зн 2, У6,У7	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).		2	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (ю.-700гр; д.-500гр.)	Содержание учебного материала. Практическое занятие: ТБ при метании; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		2	

Тема 2.6. Контрольные занятия	Содержание учебного материала. Практическое занятие: выполнение норматива в беге на 100. Выполнение норматива в прыжках в длину с разбега. Выполнение норматива в метании гранат.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			36	
Тема 3.1. Техника попеременного 2шажного хода. Техника подъёмов и спусков в основной стойке.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъёма и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Зн 2, У6,У7	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: прохождение дистанции до 8км		2	
Тема 3.2. Техника одновременного бесшажного и 1шажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	Содержание учебного материала. Практическое занятие: овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в основной стойке. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Зн 2, У6,У7	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие выносливости-прохождение дистанции до 8км		2	
Тема 3.3. Техника перехода с хода на ход. Техника поворота «переступанием», «плугом»	Содержание учебного материала. Практическое занятие: овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного 2шажного хода, одновременных ходов, подъёмов и спусков на учебном круге, на учебном склоне.	Зн 2, У6,У7	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в лыжных соревнованиях		2	
Тема 3.4.Элементы тактики	Содержание учебного материала.	Зн 2, У6,У7	3	2

лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Практическое занятие: основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6-8км.			
	Самостоятельная работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км.		2	
Тема 3.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: оценка техники попеременного 2шажного хода. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Преодоление подъёмов и препятствий.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км.		3	
Тема 3.6. Правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой»	Содержание учебного материала. Практическое занятие: правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 6-8км.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам.		3	
Тема 3.7. Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек и 5км у юношей.	Содержание учебного материала Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек и 5км у юношей. Зачёт		1	
Второй семестр			96	
Раздел 4. Гимнастика			21	
Тема 4.1. Строевые приёмы. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку – рассчитайся!» Повороты на месте. Построения и перестроения: построение в одну шеренгу. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Повороты на месте и в движении		1	

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: направленность ОРУ; знать основные положения рук, ног, терминологию; Провести с группой по одному ОРУ; комплекс ОРУ.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составить комплекс упражнений без предметов.		1	
Тема 4.3.Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию. Составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.)	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней гигиенической гимнастики		1	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперёд, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты вперёд, назад, группировки		1	
Тема 4.5.Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног		1	
Тема 4.6.Техника опорного прыжка через коня в длину (ю.)	Содержание учебного материала. Практическое занятие: знать правила техники безопасности. Уметь страховать партнёра. Подводящие и спецупражнения. Техника опорного прыжка: разбег, толчок, полёт, приземление.	Зн 2, У6,У7	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Подводящие и спецупражнения при опорном прыжке через коня		1	
Тема 4.7. Контрольные занятия. Техника опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: выполнение опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подтягивание на высокой перекладине-юн. Поднимание туловища из положения лёжа на спине- дев.		1	
Раздел 5. Спортигры. Волейбол.			26	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения по площадке.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок. Основная стойка, перемещения вперёд, назад, вправо, влево.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Перемещения по зонам		1	
Тема 5.2. Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: совершенствование техники приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей		1	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подача мяча на результат по зонам.		1	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала. Практическое занятие: совершенствование техники верхней прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: правила игры в волейбол		1	

Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом. Учебная игра.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований.		2	
Тема 5.7. Контрольные занятия: нападающий удар; блокирование игрока с мячом.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: нападающий удар. Блокирование игрока с мячом. Учебная игра.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу.		1	
Тема 5.8. Основы судейства по волейболу.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: судейство в волейболе: судьи, бригада судей. Жесты судей. Практика судейства.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Практика судейства.		1	
Раздел 6. Спортигры. Баскетбол.			23	
Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещения в игровых действиях в баскетболе.		1	
Тема 6.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала. Практическое занятие: передача мяча 2 руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча 1 рукой от плеча; скрытая передача мяча за спиной; Передача мяча 1 рукой от головы или сверху.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: передача мяча в усложнённых условиях.		1	

Тема 6.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала. Практическое занятие: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотами и переводом мяча.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с 2 мячами		1	
Тема 6.4. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала. Практическое занятие: техника штрафного броска: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног)	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		1	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала. Практическое занятие: техника защиты: техника передвижений; техника овладения мячом и противодействие (выбивание и накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока) Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча); групповые (взаимодействие 2-х и 3-х игроков); командные (позиционное и стремительное нападение).	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра с заданиями		2	
Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры	Содержание учебного материала. Практическое занятие: техника игры. Правила судейства. Техника поворотов. Выполнить технику штрафных бросков, ведения мяча.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		1	
Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила. Методика индивидуального подхода двигательных качеств.	Зн 2, У6,У7	2	2

	Ссамостоятельная работа обучающихся: Методика индивидуального подхода двигательных качеств			
Тема 6.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: два шага – бросок в кольцо. Штрафной бросок. Баскетбольная дорожка (простейшие элементы баскетбола).	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: правила игры и жесты судей			
Раздел 7. Спортигры. Футбол.			26	
Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: правила игры в футбол		1	
Тема 7.2. Остановка мяча. Обманные движения.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. Обманные движения.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: ведение мяча, остановка мяча.		1	
Тема 7.3. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: техника перевода мяча (ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом).		1	
Тема 7.4. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Зн 2, У6,У7	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: тактические действия в защите и в нападении.		2	

Тема 7.5. Изучение техники отбора мяча.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: отбор мяча с сопротивлением игрока.		1	
Тема 7.6. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: отбор мяча, удары по воротам, жонглирование мяча.		1	
Тема 7.7. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в футбол 2х45 минут		1	
Дифференцированный зачёт			2	
Всего			175	

Образовательные результаты освоения учебной дисциплины Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
У 1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
У 2	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
У 3	Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
У 4	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
У 5	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
У 6	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
У 7	Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
Зн 2	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Зн 3	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2.3. Содержание профильной составляющей - НЕ ПРОФИЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА

2.4 Темы индивидуальных проектов

Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?

Физические качества человека.

Физическое воспитание в семье.

Физкультура и спорт в нашей жизни.

Волейбол.

Баскетбол.

Футбол.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличия:

- спортивного зала,
- стадиона широкого профиля,
- спортивного городка с простейшими тренажерами отягощениями.
- наличие спортивного инвентаря (мячи баскетбольные, щиты с кольцами баскетбольные, сетки баскетбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, мячи набивные, палки гимнастические, обручи, скакалки гимнастические, гранаты весом 500-700 гр. секундомеры, флажки, измерительные рулетки, комплекты для игры в бадминтон, дартс, теннисные столы, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.).

Технические средства обучения:

- электронные носители для демонстрации на экране;
- ПК, музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 7-е изд., испр. – Москва : ИЦ «Академия», 2017. – 176с. [Допущено Минобрнауки РФ];

2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся общеобразоват. учрежд. / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – 5-е изд. – Москва : Просвещение, 2017. – 155с. [Допущено Минобрнауки РФ];

Дополнительные источники:

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: теория и методика настольного тенниса [Текст] : учебник / Г.В. Барчукова. - Москва : ИЦ «Академия», 2016. – 528с. [Рекомендовано УМО];
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. - 6-е изд. – Москва : ИЦ «Академия», 2016 – 320с. [Рекомендовано УМО];
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие / [А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук] Под ред. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин. - 5-е изд., стер. – Москва : ИЦ «Академия», 2017. – 464с. [Допущено УМО].

Перечень Интернет- ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2017
2. Методическая служба. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodist.lbz.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2017
3. Электронно-библиотечная система «Книга фонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.knigafund.ru /](http://www.knigafund.ru/), абонемент. Загл. с экрана. – 10.08.2017
4. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.iqlib.ru, Загл. с экрана. – 10.08.2017

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Оценить самостоятельно составленный конспект комплекса физических упражнений. Наблюдение и оценка проведения комплекса общеразвивающих упражнений
Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Оценить дневник самоконтроля
Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Прием контрольного норматива бег по пересеченной местности (кросс)
Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Наблюдение за тактическим взаимодействием в процессе спортивных, подвижных игр, спортивно- массовых мероприятий
Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Прием контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу
Знать: Знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тестирование
Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Проведение тестов для оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Самостоятельная работа по составлению перспективного плана индивидуальных занятий физическими упражнениями

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения:	

Приложение 1

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

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1. Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование	ОК 1- ОК 11
2. Футбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций) Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме	ОК 1- ОК 11
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 1- ОК 11
4. Волейбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме. Урок - соревнование	ОК 1- ОК 11
5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения.	ОК 1 –ОК 11

Приложение 2

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

ВПД 3 Участие в организации производственной деятельности структурного подразделения	
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тематика практических занятий: 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири); упражнения с партнером (в парах, тройках). 2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 3. Подвижные игры различной интенсивности. 4. Совершенствование техники выполнения упражнений. 5. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.
Знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Перечень тем: 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. 2. Здоровый образ жизни. 3. Общая физическая подготовка 4. Лёгкая атлетика. 5. Спортивные игры. 6. Атлетическая гимнастика

Приложение 3

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Самостоятельная работа по составлению и проведению комплексов физических упражнений различной направленности. Применение в спортивных и подвижных играх тактических комбинаций.
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Выполнение упражнений по овладению техникой различных спортивных игр. Подвижные и спортивные игры. Игры-соревнования. Эстафеты.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Самообразование.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Спортивные игры. Подвижные игры. Игры-соревнования. Эстафеты.

деятельности и поддержания необходимого уровня, физической подготовленности.	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Доклады, рефераты, проекты.