

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ГТ М.р. К»

Чугунов А.В. /

2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

общеобразовательного цикла

программа подготовки специалистов среднего звена:

32.02.07. Механизация сельского хозяйства

1 курс

с. Кошки, 2017г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией _____

Протокол №1 от «30» 08 2017г.

Председатель ПЦК

Кривенко В.В. / Кривенко В.В. /

Автор

Куличев А.М. / Куличев А.М. /

Эксперт

Хусанов М.М. /Хусанов М.М./

«29» 08 2017 г.

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с. Кошки

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 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).

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 2015 г. Регистрационный номер рецензии 376 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

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 .	8
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	22
2.4 Темы индивидуальных проектов	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

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

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 32.02.07. Механизация сельского хозяйства технического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, 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.

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 ОУД.05 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 234 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - 117 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)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия:	114
Учебно-методические занятия	10
Учебно-практические занятия:	104
Зачёт, дифференциальный зачёт	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
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			10	
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	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: уметь определять пульс в состоянии покоя, после нагрузки. Рассчитать коэффициент своей работоспособности.		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	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс УГГ		2	
Тема 1.3. Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: составление и проведение комплекса вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс вводной и производственной гимнастики		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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА).		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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс из 8-10 упражнений для коррекции зрения		2	
Раздел 2. Учебно-практические занятия			104	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			28	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: УГГ, оздоровительный бег		4	
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	6	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут		6	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног		4	
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

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).		4	
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	4	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		4	
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	6	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		6	
Раздел 3. Лыжная подготовка			13	
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	2	2
	Внеаудиторная (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	2	2
	Внеаудиторная (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	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участие в лыжных соревнованиях		2	
Тема 3.4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6-8км.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Внеаудиторная (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	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км.		2	
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	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам.		2	
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	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.		1	

Второй семестр			122	
Раздел 4. Гимнастика			14	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Повороты на месте и в движении		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составить комплекс упражнений без предметов.		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Выполнение утренней гигиенической гимнастики		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Перекаты вперёд, назад, группировки		2	

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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Подводящие и спецупражнения при опорном прыжке через коня		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Подтягивание на высокой перекладине-юн. Поднимание туловища из положения лёжа на спине- дев.		2	
Раздел 5. Спортигры. Волейбол.			20	
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	2	2
	Практическое занятие		2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Перемещения по зонам		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:		2	

	Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей			
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подача мяча на результат по зонам.			
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	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в волейбол			
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	4	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе			
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований.			
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	4	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: посещение секции по волейболу.			
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	4	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Практика судейства.			
Раздел 6. Спортигры. Баскетбол.			16	

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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: перемещения в игровых действиях в баскетболе.		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: передача мяча в усложнённых условиях.		2	
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
	Практическое занятие		2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: работа с 2 мячами		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		2	

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
	Внеаудиторная (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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Методика индивидуального подхода двигательных качеств		2	
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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры и жесты судей		2	
Раздел 7. Спортигры. Футбол.			14	
Тема 7.1. Техника безопасности. Правила	Содержание учебного материала. Практическое занятие:	Зн 2, У6,У7	2	2

игры. Удары по мячу.	удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке			
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в футбол		2	
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.		2	
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	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: техника перевода мяча (ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом).		2	
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	2	2
	Внеаудиторная (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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор мяча с сопротивлением игрока.		2	

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
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор мяча, удары по воротам, жонглирование мяча.		2	
Тема 7.7. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам.	Зн 2, У6,У7	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: игра в футбол 2х45 минут		2	
Дифференцированный зачёт			2	
Всего			234	

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

Реализация программы учебной дисциплины требует 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», 2012. – 176с. [Допущено Минобрнауки РФ];
2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся общеобразоват. учреждений. / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – 5-е изд. – Москва : Просвещение, 2013. – 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», 2009. – 528с. [Рекомендовано УМО];
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. - 6-е изд. – Москва : ИЦ «Академия», 2009. – 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», 2010. – 464с. [Допущено УМО].

Перечень Интернет- ресурсов:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014
2. Методическая служба. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodist.lbz.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014
3. Электронно-библиотечная система «Книга фонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.knigafund.ru /](http://www.knigafund.ru/), абонемент. Загл. с экрана. – 10.08.2014
4. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.iqlib.ru, Загл. с экрана. – 10.08.2014

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 9.
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 9.
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 1- ОК 9.
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 9.
5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения.	ОК 1 –ОК 9.

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	беседы
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Самостоятельная работа по составлению и проведению комплексов физических упражнений различной направленности. Применение в спортивных и подвижных играх тактических комбинаций.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Выполнение упражнений по овладению техникой различных спортивных игр. Подвижные и спортивные игры. Игры-соревнования. Эстафеты.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	Техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Доклады, рефераты, проекты.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Спортивные игры. Подвижные игры. Игры-соревнования. Эстафеты.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика