

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



Батанова В.Н. /
2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «ГТм.р.К»

_____/_____/_____
« ____ » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура
общеобразовательного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии: 35.01.14
Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно- тракторного
парка
1-2 курс

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией _____

Протокол № 1 от «30» августа 2019г.

Председатель ПЦК

[подпись] / Кривенко В.В. /

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2020 г.

Председатель ПЦК

_____ / Кривенко В.В. /

Автор

[подпись] / Куличев А.М. /

« 25 » 08 2019г.

Эксперт

[подпись] /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 профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка , (приказ Минобрнауки России № 709 от 02.08.2013), (изменение приказа Минобрнауки России №389 от 09.04.2015).

- 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 .	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	21
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	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 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 квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно- тракторного парка 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 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 час;
- самостоятельная работа обучающегося 85 часов.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов за 2 года	1 курс	2 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256	167	89
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171	108	63
в том числе:			
практические занятия	165	104	61
контрольные работы	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85	59	26
в том числе:			
Индивидуальный проект (примерной программой не предусмотрены)			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2.1. Первый год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	первый семестр		81	
Раздел 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала			1
<u>Тема 1.1</u> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	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.	Зн 1	1	
Раздел 2. Лёгкая атлетика			29	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала.		6	2
	Практическое занятие: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Зн 2, У6, У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		4	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный	Содержание учебного материала.		6	2
	Практическое занятие: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Зн 2, У6, У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: кросс до 15-18 минут.		4	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет,	Содержание учебного материала.		6	2
	Практическое занятие: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”,	Зн 2, У6, У7		

приземление.	“ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление			
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		3	
Раздел 3 Спортивные игры			16	
Теоретические занятия	Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу.	Зн 1	1	
Футбол Тема 3.1. Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу.	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: правила игры в футбол.		2	
Тема 3.1.2 Остановка мяча. Обманные движения.	Содержание учебного материала.		2	2
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся: ведение мяча, остановка		1	
Тема 3.1.3 Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам	Содержание учебного материала.		2	
	Практическое занятие: техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: техника перевода мяча (ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом).		1	
Тема 3.1.4 Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий	Содержание учебного материала.		2	
	Практическое занятие: взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: тактические действия в защите и в нападении.		1	
Тема 3.1.5	Содержание учебного материала.		1	

Изучение техники отбора мяча	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.	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: отбор мяча с сопротивлением игрока.		1	
Баскетбол 3.2			36	
Тема 3.2.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала.		6	2
	Практическое занятие: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3	
Тема 3.2.2 Передачи мяча.	Содержание учебного материала.		6	2
	Практическое занятие: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		4	
Тема 3.2.3 Ведение мяча	Содержание учебного материала.		8	2
	Практическое занятие: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	

	передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.			
Тема 3.2.4 Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала.		1	2
	Практическое занятие: техника выполнения штрафных бросков.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска.		1	
Зачёт			1	
второй семестр			86	
Теоретические занятия				
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала.		1	1
	Умение организовывать занятия физическими упражнениями. различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Зн1		
Раздел 4 Лыжная подготовка			11	
Тема 4.1 Овладение техникой лыжных ходов.	Содержание учебного материала.		3	2
	Практическое занятие: овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 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		
	Самостоятельная работа обучающихся: преодоление подъемов и препятствий; выполнение переходов хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		3	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала.		4	2

Техника одновременного бесшажного и 1шажного, 2 шажных ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	Практическое занятие: овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в основной стойке. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного 2 шажного хода, одновременных ходов, подъёмов и спусков на учебном круге, на учебном склоне.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.		2	
Раздел 5 Гимнастика			12	
Тема 5.1. Строевые приёмы. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.	Содержание учебного материала.		4	2
	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. Размыкание и смыкание: размыкание приставными шагами. Размыкание по уставу ВС.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка строевых приёмов.		2	
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала.		4	2
	Практическое занятие: направленность ОРУ; знать основные положения рук, ног, терминологию. Провести с группой по одному ОРУ; комплекс ОРУ.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составить комплекс упражнений без предметов.		2	
Раздел 3 спортивные игры Волейбол			30	
Тема 3.3.1	Содержание учебного материала.		4	2

Стойки игрока и перемещения по площадке.	Практическое занятие: стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок. Основная стойка, перемещения вперёд, назад, вправо, влево.	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещения по зонам		2	
Тема 3.3.2 Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала.		4	2
	Практическое занятие: доведение БЖД при игре в волейбол (страховка и самостраховка).Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2	
Тема 3.3.3 Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала.		4	2
	Практическое занятие: доведение БЖД при игре в волейбол (страховка и самостраховка).Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.		2	
Тема 3.3.4 Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала:		4	2
	Практическое занятие: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся:повторение верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		2	
Тема 3.3.5 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:		4	2
	Практическое занятие: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	3н 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц		2	

	кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.			
Лёгкая атлетика			16	
Теоретические занятия	Техника безопасности совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	Зн 1	1	
Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: знать страховку и само страховку при выполнении упражнения, технику отталкивания, полета, приземления.	Зн 2, У6, У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).		2	
Тема 2.5 Совершенствование техники метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала.		3	2
	Практическое занятие: безопасность жизнедеятельности при метании; биомеханические основы техники метания; удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Зн 2, У6, У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		2	
Тема 2.6 Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	Содержание учебного материала.		4	2
	Практическое занятие: знать технику бега; технику низкого старта; бега по дистанции, бега по виражу, передачу эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения.	Зн 2, У6, У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.		2	
Спортивные игры Футбол			16	
Тема 3.1.6 Техника безопасности. Правила игры и элементы футбола (ведение, передачи, прием мяча).	Содержание учебного материала.		5	2
	Практическое занятие: доведение БЖД при игре в футбол (страховка и само страховка). Знать правила игры в футбол, основные термины, терминологию судейства.	Зн 2, У6, У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		2	
Тема 3.1.7 Совершенствование	Содержание учебного материала.		6	2

техники ударов: - с места по неподвижному мячу; - в движении по катящемуся мячу; - на точность; - на силу;	Практическое занятие: ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений, по разделениям, слитно, тренировка ударов различной сложности.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение ранее изученных приемов и действий.		2	
Зачёт			1	
2.2.2. Второй год обучения				
Третий семестр			44	
Теоретические занятия	Техника безопасности. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.		1	
Раздел 3 спортивные игры Волейбол			10	
Тема 3.3.6 Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала.		5	2
	Практическое занятие: передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований.		2	
Тема 3.3.7 нападающий удар; блокирование игрока с мячом.	Содержание учебного материала.		5	2
	Практическое занятие: нападающий удар. Блокирование игрока с мячом. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу.		2	
Раздел 2.Лёгкая атлетика			6	
Тема 2.7 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Содержание учебного материала.		6	2
	Практическое занятие: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).		2	
Спортивные игры футбол			7	
Тема 3.1.8 Техника игры	Содержание учебного материала.		4	2

вратаря. Игра по упрощенным правилам	Практическое занятие: техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: техника перевода мяча (ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом).		2	
Тема 3.1.9 Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Содержание учебного материала.		3	2
	Практическое занятие: взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: тактические действия в защите и в нападении.		2	
Спортивные игры баскетбол			7	
Тема 3.2.5 Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала.		3	2
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра с заданиями		2	
Тема 3.2.6 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала.		4	2
	Практическое занятие: развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила. Методика индивидуального подхода двигательных качеств.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная Методика индивидуального подхода двигательных качеств		2	
зачёт			1	
Четвёртый семестр			45	
Раздел 4 Лыжная подготовка			7	
Теоретические занятия:	Техника безопасности при выполнении элементов тактики лыжных гонок.		1	

Тема 4.3 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Содержание учебного материала.		6	2
	Практическое занятие: основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6-8км.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км.		2	
			10	
Тема 3.3.8 Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала.		5	2
	Практическое занятие: передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований.		2	
Тема 3.3.9 Основы судейства по волейболу.	Содержание учебного материала.		5	2
	Практическое занятие: судейство в волейболе: судьи, бригада судей. Жесты судей. Практика судейства.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: практика судейства.		4	
Раздел 2. Лёгкая атлетика			8	
Тема 2.8 Совершенствование техники метания гранаты (ю.-700гр; д.-500гр.)	Содержание учебного материала.		8	2
	Практическое занятие: Т Б при метании; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		2	
Спортивные игры баскетбол			8	
Тема 3.2.7 Контрольные занятия	Содержание учебного материала.		6	2
	Практическое занятие: два шага – бросок в кольцо. Штрафной бросок. Баскетбольная дорожка (простейшие элементы баскетбола).	Зн 2,У6,У7		
	Самостоятельная работа обучающихся: правила игры и жесты судей.		2	
Дифференцированный зачет			2	
Всего			256	

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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, бруссы, 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», 2016. – 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, 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», 2017. – 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. – 10.08.2016

2. Методическая служба. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodist.lbz.ru/>, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2016

3. Электронно-библиотечная система «Книга фонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.knigafund.ru /](http://www.knigafund.ru/), абонемент. Загл. с экрана. – 10.08.2016

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.

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.

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 деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Спортивные игры. Подвижные игры. Игры-соревнования. Эстафеты.

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