

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

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора ГБПОУ «ГТм.р.К»
Батанова В.Н. /
«20» _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «ГТм.р.К»

_____/_____
« » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Обще гуманитарного и социально – экономического цикла
программы подготовки специалистов среднего звена п специальности:
39.02.01 Социальная работа

2-3 курс

с. Кошки, 2019-2020уч. год

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией _____

Протокол №1 от «30» 08 2019г.

Председатель ПЦК

Кривенко В.В. / Кривенко В.В. /

Протокол № от «____» _____ 2020 г.

Председатель ПЦК

_____/ Кривенко В.В. /

Автор

Куличев А.М. / Куличев А.М. /

«29» 08 2019г.

Эксперт

Хусанов М.М. /Хусанов М.М./

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с. Кошки

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 39.02.01 Социальная работа (приказ Минобрнауки России от 12 мая 2014 № 506),

- 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 ОГСЭ .04 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	20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
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

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 39.02.01 Социальная работа социально-экономического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл .

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.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 216 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 108 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 108 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	2 курс	3 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216	128	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108	64	44
в том числе:			
практические занятия	108	64	44
контрольные работы	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108	64	44
в том числе:			
Индивидуальный проект	5		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Код образовательно-ного результата	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>Третий семестр</i>		60	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков				
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала		15	
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.	Зн 2, У6, У7		2

	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). 4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента).</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		15	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала		14	
	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.	Зн 2,У6,У 7		2

	Практические занятия 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) 7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки. 8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		15	
Зачёт			1	
	Четвёртый семестр		68	
Тема 1.3. Эффективные	Содержание учебного материала		17	

экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. Практические занятия <i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. <i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. <i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. <i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений;	Зн 2,У6,У 7		2
---	--	----------------------------	--	----------

	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		17	
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала		16	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Практические занятия 1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности). 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. 7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.	Зн 2,У6,У 7		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		17	
Зачет	Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Лыжные гонки на 3 км. Плавание любым способом 12 мин.		1	

3 курс пятый –семестр			64	
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры				
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		16	2
	Практические занятия	Зн 2,У6,У 7		
	1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.			
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.			
	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. 5. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. 6. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 7. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. 7. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. 8. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		16	
Тема 2.2. Развитие и	Содержание учебного материала		15	

совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.	Зн 2, У6, У7		2
	Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.			
	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.			
	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.			
	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.			
	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.			
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		16	
Зачёт			1	
	Шестой семестр		24	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		6	

Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Практические занятия 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. 5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	Зн 2,У6,У 7		2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		6	
Тема 2.4. . Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала		4	

	Практические занятия <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i> 1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. 2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку. 3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. 4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. <i>Развитие умения обращаться с оружием.</i> 1. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. 2. Сборка, разборка автомата на время. 3. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный	Зн 2,У6,У 7		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		6	
Дифференцированный зачет	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками.		2	
	Всего:		108	
	Итого:		216	

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 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, 2016. – 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», 2017. – 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», 2016. – 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> /, 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.

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