

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. /

« 31 » 08 2017г.

Директор ГБПОУ «ГТ м.р. К»

/ Чугунов А.В. /

« 31 » 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 Физическая культура

общеобразовательного цикла

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по

профессии: 15.01.05 Сварщик

(ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

1-2 курс

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией

Протокол №/ от « 30 » 08 2017 г.

Председатель ПЦК

[подпись] / Кривенко В.В. /

Протокол № от « » 201 г.

Председатель ПЦК

 / Кривенко В.В. /

Автор

[подпись] / Куличев А.М. /

« 29 » 08 2017г.

Эксперт

[подпись] /Хусанов М.М./

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с. Кошки

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями

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

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (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),

на основе 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., 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	21
2.4 Темы индивидуальных проектов	21
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2: КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3: ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) 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 будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

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

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.04 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 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Метапредметные: способность использовать УУД в спортивной и социальной практике	ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
Метапредметные: готовность учебного сотрудничества	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

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	184	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171	123	48
в том числе:			
практические занятия	165		
контрольные работы	-	-	-

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85		
в том числе:			
Индивидуальный проект рефераты доклады	5		
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		51	
Раздел 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала		1	1
Тема 1.1 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		
Раздел 2. Лёгкая атлетика			18	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Зн 2, У6, У7	6	2
	Внеаудиторная (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. Практическое занятие: Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Зн 2, У6, У7	6	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: кросс до 15-18 минут.		4	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника	Содержание учебного материала. Практическое занятие: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”,	Зн 2, У6, У7	6	2

разбега, отталкивание, полет, приземление.	“ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление			
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		3	
Раздел 3 Спортивные игры			10	
<u>Футбол Тема 3.1.</u> Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	3н 2,У6,У7	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в футбол.		2	
Тема 3.1.2 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.	3н 2,У6,У7	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: ведение мяча, остановка		1	
Тема 3.1.3 Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам	Содержание учебного материала. Практическое занятие: техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	3н 2,У6,У7	2	
	Внеаудиторная (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. Практическое занятие: взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	3н 2,У6,У7	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: тактические действия в защите и в нападении.		1	
Тема 3.1.5 Изучение техники отбора мяча	Содержание учебного материала. Практическое занятие:	3н 2,У6,У7	2	

	изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.			
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор мяча с сопротивлением игрока.		1	
Баскетбол 3.2			22	
Тема 3.2.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	Зн 2,У6,У7	6	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3	
Тема 3.2.2 Передачи мяча.	Содержание учебного материала. 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.	Зн 2,У6,У7	6	2
	Внеаудиторная (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. 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.	Зн 2,У6,У7	8	2
	Внеаудиторная (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. Практическое занятие: техника выполнения штрафных бросков.	Зн 2,У6,У7	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска.		1	
Зачёт			1	
второй семестр			72	
Теоретические занятия			1	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала. Практическое занятие: демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями. различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Зн1	1	1
Раздел 4 Лыжная подготовка			10	
Тема 4.1 Овладение техникой лыжных ходов.	Содержание учебного материала. 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	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: преодоление подъемов и препятствий; выполнение переходах хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	
Тема 4.2. Техника одновременного	Содержание учебного материала. Практическое занятие: овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в	Зн 2,У6,У7	5	2

бесшажного и 1шажного, 2 шажных ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой	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.			
	Внеаудиторная (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			10	
Тема 5.1. Строевые приёмы. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку – рассчитайсь!» 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	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отработка строевых приёмов.		2	
Тема 5.2. 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	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составить комплекс упражнений без предметов.		2	
Раздел 3 спортивные игры Волейбол			25	
Тема 3.3.1 Стойки игрока и перемещения по площадке.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок.	Зн 2,У6,У7	5	2

	Основная стойка, перемещения вперёд, назад, вправо, влево.			
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: перемещения по зонам		2	
Тема 3.3.2 Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: доведение БЖД при игре в волейбол (страховка и самостраховка). Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (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. 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).	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подача на результат по зонам.		2	
Тема 3.3.4 Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: Практическое занятие: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (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: 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.	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2	

Лёгкая атлетика			15	
Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: знать страховку и самостраховку при выполнении упражнения, технику отталкивания, полета, приземления.	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (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. Практическое занятие: безопасность жизнедеятельности при метании; биомеханические основы техники метания; удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (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. Практическое занятие: знать технику бега; технику низкого старта; бега по дистанции, бега по виражу, передачу эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения.	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.		3	
Спортивные игры Футбол			11	
Тема 3.1.6 Техника безопасности. Правила игры и элементы футбола (ведение, передачи, прием мяча).	Содержание учебного материала. Практическое занятие: доведение БЖД при игре в футбол (страховка и самостраховка). Знать правила игры в футбол, основные термины, терминологию судейства.	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		3	
Тема 3.1.7 Совершенствование техники ударов: - с места по неподвижному мячу:	Содержание учебного материала. Практическое занятие: ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений, по разделениям, слитно, тренировка ударов различной сложности.	Зн 2,У6,У7	5	2

- в движении по катящемуся мячу; - на точность; - на силу;	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: повторение ранее изученных приемов и действий.		2	
Зачёт			1	
2.2.2. Второй год обучения				
Третий семестр			26	
Теоретические занятия			1	
Раздел 3 спортивные игры Волейбол			7	
Тема 3.3.6 Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	Зн 2,У6,У7	4	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований.		2	
Тема 3.3.7 нападающий удар; блокирование игрока с мячом.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: нападающий удар. Блокирование игрока с мячом. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7	3	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: посещение секции по волейболу.		2	
Раздел 2.Лёгкая атлетика			4	
Тема 2.7 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).		2	
Спортивные игры футбол			7	
Тема 3.1.8 Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам	Содержание учебного материала. Практическое занятие: техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Зн 2,У6,У7	4	2

	Внеаудиторная (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. Практическое занятие: взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Зн 2,У6,У7	3	2
	Внеаудиторная (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. 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	3	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: учебная игра с заданиями		2	
Тема 3.2.6 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	4	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) Методика индивидуального подхода двигательных качеств		2	
зачёт			1	
Четвёртый семестр			22	
Раздел 4 Лыжная подготовка		Зн 2,У6,У7	4	2
Тема 4.3Элементы тактики	Содержание учебного материала.		4	2

лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Практическое занятие: основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6-8км.			
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км.		2	
Спортивные игры волейбол			10	
Тема 3.3.8 Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований.		2	
Тема 3.3.9 Основы судейства по волейболу.	Содержание учебного материала. Практическое занятие: судейство в волейболе: судьи, бригада судей. Жесты судей. Практика судейства.	Зн 2,У6,У7	5	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: практика судейства.			
Раздел 2.Лёгкая атлетика			4	
Тема 2.8 Совершенствование техники метания гранаты (ю.-700гр; д.-500гр.)	Содержание учебного материала. Практическое занятие: Т Б 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.		2	
Спортивные игры баскетбол			4	
Тема 3.2.7 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) правила игры и жесты судей.		2	
Дифференцированный зачет			2	

	Bcero		256	
--	-------	--	-----	--

2.3. Содержание профильной составляющей - НЕ ПРОФИЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА

2.4 Темы индивидуальных проектов

1. Режим труда и отдыха студентов.
2. Футбол.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.
5. Здоровье человека.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация 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. учрежд. / 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:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполнение индивидуальных заданий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями	выполнение индивидуальных заданий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	выполнение индивидуальных заданий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	выполнение индивидуальных заданий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	выполнение индивидуальных заданий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу при	выполнение индивидуальных заданий
соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	выполнение индивидуальных заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	выполнение индивидуальных заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	выполнение индивидуальных заданий

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 2.
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 3, ОК 6
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 2.
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 3, ОК 6
5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения.	ОК 2

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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

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

