



**Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области**

«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНО
директором ГАПОУ СО «ТМК»
Приказ №590 от 13.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена
*27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством***

Тольятти, 2018

ОДОБРЕНО

методической комиссией

ОГСЭ и ОД

Председатель МК

_____ Г.М. Филиппова

Протокол от _____ 20____ № _____

Составитель:

Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Филиппова Г.М., председатель МК ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза: Мезенцева Е.И., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: _____

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

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413);

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством (Приказ Министрства образования и науки РФ от «07»мая 2014г. №446);

- 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), с уточнениями от 25.05.2017г. (Протокол №3 Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО»);

примерной программы учебной дисциплины ОУД.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 №383 от «23» 07.2015г. ФГАУ «ФИРО»

Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование	7
3	Условия реализации учебной дисциплины	15
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17
	Приложение А- Технологии формирования ОК	19
	Приложение Б- Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов	20
	Лист актуализации рабочей программы	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины (далее программа ОУД) «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством, профиля профессионального образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

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

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

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.

В то же время учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами Биология, Основы безопасности жизнедеятельности, Экология и профессиональными дисциплинами: Безопасность жизнедеятельности, Охрана труда.

Изучение учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

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.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
<p>Личностные</p> <p>УУД1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>УУД2 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;</p> <p>УУД3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>УУД4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД5 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;</p> <p>УУД6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК 8. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>

<p>физкультурной деятельности; УУД9 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; УУД10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; УУД11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; УУД12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; УУД13 готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>Регулятивные УУД14 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике УУД15 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; УУД16 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; УУД17 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;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>

<p>УУД18 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	
<p>Познавательные УУД19 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</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>
<p>Коммуникативные УУД20 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; УУД21 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; УУД22 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; УУД23 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; УУД24 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).</p>	<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий ОК 9. Выполнять правила техники безопасности и требования по охране труда</p>

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 234 часа, в том числе:

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

Часов **вариативной части** учебных циклов ППСЗ не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	104
лекционные занятия	13
контрольные работы	Не предусмотрено
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
выполнение комплексов физических упражнений, совершенствование изученной техники, закрепление изученной техники	117
Промежуточная аттестация в форме	2 семестр-дифференцированный зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-практические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2	1
	1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре		
	2. Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи.		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи		
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			
1. Выполнить комплекс физических упражнений	2		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		42	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.		
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	10	
	1 Изучение техники прыжка в длину с места		
2. Кроссовая подготовка бег 600 метров			

	3.	Изучение техники эстафетного бега 4*100		
	4.	Кроссовая подготовка бег 800 метров		
	5.	Изучение техники бега на средние дистанции.		
	6.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров		
	7.	Изучение техники бега на длинные дистанции		
	8.	Кроссовая подготовка бег на 3000 метров		
	9.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.		
	10.	Сдача норматива в беге на 1000 метров.		
	Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		10	
	2.	Закрепить и совершенствовать технику		
Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		22	2
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			
	11.	Изучение техники приема и передачи мяча ногой		
	12.	Двухсторонняя игра		
	13.	Изучение техники штрафных ударов по воротам.		
	14.	Двухсторонняя игра		
	15.	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам		
	16.	Двухсторонняя игра		
	17.	Изучение тактике игры в нападении		
	18.	Двухсторонняя игра		
	19.	Совершенствование тактических действий в нападении.		
	20.	Двухсторонняя игра		
21.	Выполнение контрольных заданий по владению мячом.			
			11	

	Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	11	
	3. Закрепить и совершенствовать технику		
Раздел 1		2	
Научно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		
	3. Условие формирования здорового образа жизни	1	1
	Условие формирования здорового образа жизни .Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия . Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		
	4. Выполнить комплекс физических упражнений	1	
Раздел 2.		54	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности	16	2
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	22. Изучение техники ведения мяча одной рукой.	8	
	23. Двухсторонняя игра		

	24.	Изучение техники бросков мяча по кольцу из различных положений			
	25.	Двухсторонняя игра			
	26.	Изучение техники бросков мяча по кольцу из различных положений			
	27.	Двухсторонняя игра			
	28.	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой			
	29.	Двухсторонняя игра			
	Контрольная работа				<i>не предусмотрено</i>
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				8
5.	Закрепить и совершенствовать технику				
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала		20	2	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусках. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);				
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения				
	Лабораторные работы				<i>не предусмотрено</i>
	Практические занятия				10
	30.	Изучение общеразвивающих упражнений с предметами			
	31.	Круговая тренировка для развития силы			
	32.	Изучение общеразвивающих упражнений с гантелями			
	33.	Круговая тренировка для развития силы			
	34.	Изучение техники упражнения на перекладине			
	35.	Круговая тренировка для развития силы			
	36.	Изучение техники упражнения на брусках			
	37.	Круговая тренировка для развития силы			
	38.	Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса			
	39.	Выполнение силовых нормативов на перекладине			
Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>			

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	10	
	6. Закрепить и совершенствовать технику		
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра	18	2
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	9	
	40. Изучение техники передачи мяча снизу		
	41. Двухсторонняя игра		
	42. Изучение техники передачи мяча сверху		
	43. Двухсторонняя игра		
	44. Изучение техники подачи мяча		
	45. Двухсторонняя игра		
	46. Изучение техники блокирования		
	47. Двухсторонняя игра		
	48. Изучение техники нападающего удара		
Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>		
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	9		
	7. Закрепить и совершенствовать изученную технику		
Раздел 1. Научно-практические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	1
	4. Гигиенические средства оздоровления		
	5. Вредные привычки и их последствия		
Условие формирования здорового образа жизни . Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия . Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические			

	средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	2	
	8. Выполнить комплекс физических упражнений		
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	1
	6. Факторы регуляции физической нагрузки		
	7. Основные признаки утомления		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	2	
9. Выполнение комплекса физических упражнений.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	2
	Техника лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности, оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	

	Практические занятия		10		
49.	Изучение техники лыжных ходов				
50.	Прохождение дистанции 3000 метров				
51.	Совершенствование техники лыжных ходов				
52.	Прохождение дистанции 3000 метров				
53.	Изучение попеременного двушажного хода				
54.	Прохождение дистанции 5000 метров				
55.	Совершенствование попеременного двушажного хода				
56.	Прохождение дистанции 5000 метров				
57.	Изучение техники прохождения подъемов, спусков				
58.	Контрольный норматив дистанция 5000 метров				
	Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		10		
10.	Закрепить и совершенствовать изученную технику				
Раздел 1. Научно-практические основы формирования физической культуры личности			4		
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценок	8.	Оценка физического развития, функционального состояния организма		2	1
	9.	Методики занятий по показателям упражнений и тестов			
	Содержание учебного материала Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.				
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия		<i>не предусмотрено</i>		
	Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				
	11.	Выполнить комплекс физических упражнений.		2	

Раздел 2.		40	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Силовая подготовка на брусках и перекладине. Выполнение упражнений на мышцы спины. пресса. Грамотное использование современной методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности.	28	3
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	14	
	59. Изучение техники упражнений на брусках		
	60. Силовая подготовка на брусках и перекладине		
	61. Совершенствование техники упражнений на брусках		
	62. Силовая подготовка на брусках и перекладине		
	63. Совершенствование техники упражнений на брусках		
	64. Силовая подготовка на брусках и перекладине		
	65. Изучение техники отжимания		
	66. Круговая тренировка для развития силы		
	67. Совершенствование техники отжимания		
	68. Круговая тренировка для развития силы		
	69. Совершенствование техники силовых упражнений		
	70. Круговая тренировка для развития силы		
71. Изучение техники подтягивания			
72. Контрольные нормативы по отжиманию			
Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>		
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	14		
12. Закрепление и совершенствование изученной техники			
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности	12	2
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	

	Практические занятия	6		
	73. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой			
	74. Двухсторонняя игра			
	75. Изучение тактики игры в нападении			
	76. Двухсторонняя игра			
	77. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны			
	78. Выполнение бросков мяча из различных положений			
	Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	6		
	13. Закрепить и совершенствовать изученную технику			
Раздел 1. Научно-практические основы формирования физической культуры личности		4		
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	2	1	
	10. Аутотренинг для повышения работоспособности			
	11. Значение и методы мышечной релаксации			
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>		
	Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			
	14. Выполнение комплекса физических упражнений.	2		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		8		

Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра		8	
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		4	
	79.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении		
	80.	Двухсторонняя игра		
	81.	Совершенствование техники подачи мяча		
	82.	Двухсторонняя игра		
	Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		4		
15.	Закрепить и совершенствовать технику			
Раздел 1. Научно-практические основы формирования физической культуры личности			4	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональн ой деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2	1
	12.	Тестирование состояния здоровья		
	13.	Профилактика профессиональных заболеваний		
	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия(специальность) предъявляет повышенные требования.			
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		<i>не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		2	
16.	Выполнение комплекса физических упражнений .			

Раздел 2.		44	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема2.3 Гимнастика	Содержание учебного материал Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусках. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения	20	2
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	10	
	83. Изучение общеразвивающих упражнений с предметами		
	84. Круговая тренировка для развития силы		
	85. Изучение общеразвивающих упражнений с гантелями		
	86. Круговая тренировка для развития силы		
	87. Изучение техники упражнения на перекладине		
	88. Круговая тренировка для развития силы		
	89. Изучение техники упражнения на брусках		
	90. Круговая тренировка для развития силы		
	91. Изучение техники упражнений для мышц живота и спины		
	92. Круговая тренировка для развития силы		
Контрольная работа	<i>не предусмотрено</i>		
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	10		
17. Закрепить и совершенствовать изученную технику			
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.	24	
	Лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		

	93.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	12			
	94.	Кроссовая подготовка дистанция 500 метров				
	95.	Совершенствование техники метания гранаты				
	96.	Кроссовая подготовка дистанция 500 метров				
	97.	Совершенствование техники бега на средние дистанции				
	98.	Кроссовая подготовка дистанция 1000 метров				
	99.	Совершенствование техники бега на выносливость				
	100.	Кроссовая подготовка дистанция 3000 метров				
	101.	Изучение техники бега на длинные дистанции				
	102.	Кроссовая подготовка бег на 3000 метров				
	103.	Совершенствование техники прыжков в длину с места				
	104.	Дифференцированный зачет				
	Контрольная работа				<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				12	
	18.	Закрепить и совершенствовать изученную технику				
	Всего:		234			

2.3 Содержание профильной составляющей

В программе по дисциплине «ОУД.06 Физическая культура» не предусмотрена профильная составляющая

3 Условия реализации учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия - спортивного зала.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), рукоход, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, лыжное снаряжение(лыжи ,палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1 Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273 - ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120 - ФЗ, от 02.07.2013 № 170 - ФЗ, от 23.07.2013 № 203 -ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 48-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

2 Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

3 Примерная основная образовательная программа среднего общего Образования , одобренная решением федерального учебно-методического Объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

4 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

5 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

6 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

Дополнительные источники

7 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

8 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

9 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

10 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

11 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

12 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

13 www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

14 www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Знать состояние своего здоровья. - Знать 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 социальном, в том числе профессиональной, практике. - Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий. - Знать потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. -Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжков, ходьбы на лыжах. - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. - Овладеть техникой спортивных игр. - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки). - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос студентов. -Оценка знания современного состояния физической культуры и спорта. -Оценка знания оздоровительных систем физического воспитания. -Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). -Оценка знания форм и содержания физических упражнений. -Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов на зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Оценка техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции; высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега. -Оценка техники прыжка в длину с разбега. -Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Оценка техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

<p>движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>- Уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>- Уметь выполнять упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -1.сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(для девушек- руки на опоре высотой до 50 см); -2.подтягивание на перекладине (юноши); -3.поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); -4.прыжки в длину с места; -5.бег 100 м; -6.бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени); -7.бег на лыжах: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени). 	<p>-Оценка преодоления подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>-Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>-Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Гимнастика:</p> <p>-Оценка техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>-Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>-Оценка освоения основных игровых элементов.</p> <p>-Знание правил соревнований .</p> <p>-Оценка выполнения техники игровых элементов.</p> <p>-Оценка участия в соревнованиях.</p> <p>-Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>-Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
--	---

Приложение А
Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	-знать социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	-техничко-тактические действия студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм -выполнение самостоятельных работ
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	-активное использование широкого спектра информационных технологий физической культуры
ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	-творческое содружество в коллективных формах занятии физической культурой
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	-развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
ОК 8. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	--техничко-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ОК 9. Выполнять правила техники безопасности и требования по охране труда.	- техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)

Приложение Б
Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию