

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АЛЕКСЕЕВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
*К. Ф. Иванова*  
« 7 » *сентября* 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии **35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства**

Авангард, 2019г.

ОДОБРЕНА  
Методической комиссией \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МК  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор  
\_\_\_\_\_/Скрипник Е.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Эксперт  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)  
\_\_\_\_\_  
(ученая степень или звание,  
должность, наименование  
организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>25</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина Физическая культура относится к группе общеобразовательных дисциплин общеобразовательного учебного цикла (ОУД.00)

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

**1.3.1. Содержание программы учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.3.2. Результаты освоения учебной дисциплины.**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- 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;

• **метапредметных:**

- 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;

• предметных:

– 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).

#### ***Общие компетенции***

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

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

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

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

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

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**Перечень тем индивидуальных проектов (информационных, творческих, социальных, прикладных и др.)**

***Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов***

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

***Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания***

1. Методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Воспитание физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
7. Продолжительность и интенсивность занятий.
8. Значение мышечной релаксации.

9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.

### ***Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений***

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов

### ***Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений***

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Возможные формы организации тренировки в вузе.
3. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
5. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
6. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
7. Спортивная классификация и правила соревнований по настольному теннису.
8. Спортивная классификация и правила соревнований по волейболу.
9. Спортивная классификация и правила соревнований по баскетболу.
10. Спортивная классификация и правила соревнований по плаванию.
11. Спортивная классификация и правила соревнований по аэробике.
12. Спортивная классификация и правила соревнований по спортивным танцам.



**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 257 часов,  
в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 171 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 86 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия, из них:	166
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>86</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	Содержание учебного материала		<b>5</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. 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. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		1	2
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	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.		2	2
<b>Тема 1.3 Физическая Культура в обеспечении здоровья</b>	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.		2	2
	Практические занятия		<b>166</b>	
	Содержание учебного материала		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Баскетбол</b>	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	2	2
	2	Броски мяча в корзину с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2
	3	Броски мяча в корзину в движении. Игра по правилам.	2	2
		Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	4	Броски мяча в корзину в движении. Игра по правилам. Броски мяча в корзину прыжком. Игра по правилам.	2	2
	5	Тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам	2	2
	6	Тактика защиты. Прием техники защита — перехват. Игра по правилам.	2	2
	7	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.	2	2
	8	Тактика нападения. Игра в «тройках». Прорыв. Игра по правилам	2	2

		Самостоятельная работа обучающегося	<b>12</b>	3
		Выполнение общеразвивающих упражнений		
		Выполнение общеразвивающих упражнений		
<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>		Содержание учебного материала	<b>20</b>	
	1	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения.	2	2
	2	Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость	2	
	3	Упражнения в паре с партнером.	2	2
	4	Упражнения с гантелями.	2	2
	5	Упражнения с набивными мячами.	2	2
	6	Упражнения с мячом.	2	2
	7	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	2
	8	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2
	9	Упражнения для коррекции зрения.	2	2
	10	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
		Самостоятельная работа обучающегося	<b>12</b>	3
		Подготовить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики.		
		Выполнение упражнений для коррекции зрения.		
		Выполнение общеразвивающих упражнений.		
<b>Тема 1.3. Волейбол</b>		Содержание учебного материала	<b>18</b>	
	1	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	2
	2	Техника безопасности при игре в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча.	2	
	3	Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	4	Подача, нападающий удар. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2

	5	Тактика нападения. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по правилам	2	2
	6	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	7	Беговые задания	2	2
	8	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам.	2	2
	9	Тактика защиты. Блокирование. Игра по правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося		8	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			
<b>Тема 1.4.</b> Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		<b>12</b>	
	1	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	2
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре 15 лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2	2
	3	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	2
	4	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	2
	5	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2	2
	6	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	2

		Самостоятельная работа обучающегося	<b>8</b>	3
		Выполнение общеразвивающих упражнений		
<b>Тема 1.5. Лыжная подготовка</b>		Содержание учебного материала	<b>17</b>	
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2 2	2
	2	Переменный двухшажный ход (фазы скольжения, отталкивания).	2	2
	3	Одновременный бесшажный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2
	4	Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	2
	5	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км(юноши).	2	2
	6	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	2
	7	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2
	8	Контрольное мероприятие. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2
		Самостоятельная работа обучающегося	<b>12</b>	2
		Занятия лыжным спортом		2
		Выполнение общеразвивающих упражнений		2
		Зачет.	1	2
<b>Тема 1.6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		Содержание учебного материала	<b>40</b>	
	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2
	2	Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.	2	2
	3	Челночный бег.	2	2

	4	Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м	2	2
	5	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	2
	6	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.	2	2
	7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2
	8	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2
	9	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	2	
	10	Метание в цель	2	
	11	Толкание ядра.	2	2
	12	Прыжки с места.	2	2
	13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	15	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2	2
	16	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2	2
	17	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	2	2
	18	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	2
	19	Повторить правила проведения и технику эстафетного бега		
	20	Контрольное мероприятие	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося		<b>10</b>	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			
<b>Тема 1.7. Футбол</b>	Содержание учебного материала		<b>21</b>	
	1	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	2
	1	Остановка мяча ногой. Игра по упрощенным правилам.		
	2	Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС		
	2			
	3	Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции.2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени		
	4	Удары головой на месте и в прыжке, грудью. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	5	Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.		2

			2	
	6	Техника игры вратаря. Игра по правилам.	2	2
	7	Тактика защиты. Игра по правилам.	2	2
	8	Тактика нападения. Игра по правилам.	2	2
	9	Тактика нападения. Игра по правилам.	2	2
	10	Игра по правилам.	2	2
	11	Зачет.	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		12	3
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
<b>Тема 1.8.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		23	
	1	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	4	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	5	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	6	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2

	7	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	8	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	9 9	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	10	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	11	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2
	12	Дифференцированный зачет	1	2
		Самостоятельная работа обучающегося	12	3
		Тренировка для развития силы основных мышечных групп		
		<b>Всего:</b>	<b>257</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

В результате изучения учебной дисциплины «физическая культура» обучающийся должен:

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
Учебно – методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p>

	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Гимнастика	Освоение 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. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины физическая культура требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре;
- дидактический материал.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного
- щита или стойки 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, мячи для мини-футбола и др.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования:

электронные носители,

компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2011.

#### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

#### Дополнительные источники:

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

#### Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(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

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Предметные результаты изучения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Сдача нормативов</p> <p>Опрос, показ, ведение дневника самоконтроля</p> <p>Оценка за выполнение контрольных заданий соответственно профессии, нормативов по учебной программе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области

Содержательная экспертиза рабочей программы учебного предмета

**ОУД.06 Физическая культура**

**35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства**

Представленная государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением Самарской области

«Алексеевское профессиональное училище»

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	заключение отсутствует	
<b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебного предмета»</b>					
1	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте примерной программе	да			
2	В пункте 1.3 указаны ОК, на формирование которых ориентированно содержание предмета	да			
<b>Экспертиза раздела 1 «Структура и содержание учебного предмета»</b>					
3	Содержание видов учебной деятельности в приложении «Конкретизация результатов освоения предмета» соответствует требованиям к результатам предмета («уметь», «знать»).	да			
4	Содержание приложения «Конкретизация результатов освоения предмета» разработано с ориентацией на ОК.	да			
5	Структура программы учебного предмета соответствует принципу единства теоретического и практического обучения.	да			
6	Содержание таблицы 2.2. соответствует приложению «Конкретизация результатов освоения предмета».	да			
7	Уровни усвоения соответствуют видам учебной деятельности в разделе.	да			
8	Содержание самостоятельной работы студентов направлено на выполнение требований к результатам освоения предмета («уметь», «знать»).	да			
9	Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно.	да			
10	Разделы программы учебного предмета выделены дидактически целесообразно.	да			
11	Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям.	да			
12	Объем времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала.	да			
13	Объем и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям.	да			
14	Примерная тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебного предмета (пункт заполняется, если в программе предмета предусмотрена курсовая работа).				
<b>Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы предмета»</b>					
15	Перечисленное оборудование обеспечивает проведения всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебного предмета.	да			

16.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включают общедоступные источники.	да			
17.	Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны.	да			
18.	Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебного предмета.	да			
19.	Информационные источники указаны с учетом содержания предмета.	да			
<b>Экспертиза раздела 4 Контроль и оценка результатов освоения предмета</b>					
20.	Основные показатели оценки результатов обучения позволяют однозначно диагностировать уровень освоения умений и усвоение знаний.	да			
21.	Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывает процедуру аттестации.	да			
22.	Формы и методы контроля и оценки позволяет оценить степень освоения умений и освоения знаний.	да			
23.	В приложение № 1 указаны учебные занятия с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения.	да			
24.	В приложение № 2 указаны перечень рефератов ( докладов), индивидуальных проектов	да			

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> (из трех альтернативных позиций следует выбрать одну)	да	нет
Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению	да	
Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке		
Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению		

Замечания и рекомендации эксперта по доработке

Разработчик программы Скз / Е.В. Скрипник /  
«28» 08 2019 г.

Председатель МК ЗПМ /Н.В. Зотова/  
«28» 08 2019 г.

Зам. директора по УПР Иванова /К.Ф. Иванова/

«28» 08 2019 г.

Внешний эксперт: заместитель директора по УПР Нефтегорского государственного техникума

Должность, место работы

Н.М. Тимакова /

«28» 08 2019 г.