

**Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования

Ишим, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1564 (зарегистрировано Министерство Юстиции РФ регистрационный № 44896 от 22 декабря 2016 года)

Разработчик:

Ковалёв Владимир Александрович – преподаватель высшей категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от « 20 » 08 2021г.
Председатель ЦК [подпись]

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»
[подпись] /Н.В. Осипенко/
« 20 » 08 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4-5
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6-7
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14-15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для студентов СПО с получением среднего общего образования по профессии

35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всех лет обучения в лицее, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В содержание программы включается два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный. Материал программы дается в шести разделах:

1. Теоретический раздел;
2. Легкая атлетика;
3. Спортивные игры;
4. Лыжная подготовка;
5. Гимнастика;
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебная программа составлена из расчета максимальной учебной нагрузки обучающихся **175** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся **117** часов.

При составлении программы использованы основные принципы физического воспитания. Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности и сдачей контрольных нормативов по каждому разделу отдельно (итоговый контроль).

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в лицее и на открытых площадках.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Однако, если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с группой, им это разрешается под особым наблюдением преподавателя физической культуры.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии

35.02.07. Механизация сельского хозяйства.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся **175** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся **117** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
Самостоятельная работа	<i>58</i>
Теоретическая часть	<i>2</i>
Практические занятия	<i>115</i>
<i>Итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	ОК	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	
Раздел 1.	Теоретическая часть.	2			
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортплощадок). Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	1			
			2	ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их 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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1			
			2	ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
Раздел 2.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	49			
Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Содержание учебного материала	5		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Практические занятия: Техника безопасности.	1		2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6,

				ОК 8, ОК 9	
	Изучение и совершенствование техники высокого и низкого старта	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Изучение и совершенствование техники стартового разгона, финишного ускорения.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Упражнения со скакалкой	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 2.2. Спринтерские дистанции: бег 100 м, 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала	7			
	Бег на дистанцию 60 м, 100 м	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4×100	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Эстафетный бег 4×400 м.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Изучение и совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по дистанциям.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Утренняя гимнастика	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 2.3. Бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	Содержание учебного материала	5			ЛР 1, ЛР 9
	Практические занятия: Бег по прямой с различной скоростью.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1	2	ОК 1, ОК 2,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Закаливающие процедуры	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Подводящие упражнения.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника выполнения разбега	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника выполнения прыжка.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Виды циклических нагрузок	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 2.5. Бег по виражу на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Тактические действия: умение разложить силы по дистанции.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Тактические действия: финишное ускорение, набегание на финишную линию.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 8, ОК 9	
	Самостоятельная работа: Активная, пассивная гибкость Отработка техники бега по выражу	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 2.6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	Содержание учебного материала	7			
	Практические занятия: Поэтапное изучение технических элементов прыжков: техника разбега, толчка и перехода через планку.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Поэтапное изучение технических элементов прыжков: техника приземления.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Техническое исполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «прогнувшись».	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Техническое исполнение прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по темам.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Самостоятельная работа: виды силовых качеств	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 2.7. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Упражнения для развития мышц ног и укрепления связок.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника толчка и мах руками, фаза полёта и приземление.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции осанки	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 2.8.	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: укрепление мышц, кистей рук и связок запястья.	1	2	ОК 1, ОК 2,	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).				ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Изучение технических элементов метания гранаты. Пробные и контрольные метания спортивного снаряда.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения для укрепления плечевого пояса	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 2.9. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: укрепление мышц, кистей рук и связок запястья. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Изучение технических элементов толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9

	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Раздел 3	Спортивные игры.	56			
Тема 3.1. Волейбол: Техника безопасности игры.	Содержание учебного материала	3		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Практические занятия: Изучение технически правильных падений, страховок, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении задания.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления связочного аппарата. Комплекс разогревающих упражнений, для профилактики травматизма.	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 3.2. Исходное положение (стойки) волейболиста, перемещения.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение и закрепление стоек волейболиста.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6,	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

				ОК 8, ОК 9	
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление технички правильных перемещений по площадке.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.3. Приёмы мяча сверху и снизу двумя руками, передачи.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники приёма сверху.	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление техники и снизу двумя руками, пассив, передач.	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.4. Подачи: сверху, снизу, сбоку.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники подачи сверху.	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление техники нижней подачи и боковой подачи.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.5. Атакующий удар. Тактика нападения.	Содержание учебного материала	9			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: махи руками, прыжки, подскоки.	1	2	ОК 1, ОК 2,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Изучение техники атакующих ударов. Отработка техники нападения.	4	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Тактические действия в нападении.	4	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.6. Блокирование. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	8			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: прыжки, подскоки.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Изучение техники блоков, Отработка техники блоков	3	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Тактические и технические действия в защите.	4	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.7.	Содержание учебного материала	6			

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по действующим правилам.	Практические занятия: Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее в процессе игры. Двухсторонняя учебная игра в волейбол	3	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: История спорта (волейбол)	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: Правила игры в волейбол, ведение счёта на оценку.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.8. Баскетбол: Техника безопасности игры.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Умение группироваться при падении, страховки и соблюдения необходимой дистанции при исполнении поставленных задач.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Профилактика травматизма	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.9. Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение технических правильных элементов ловли и передачи мяча, паса.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 8, ОК 9	
	Ведение мяча в баскетболе.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.10. Стойки, повороты, остановки баскетболиста.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение основных стоек (параллельная, диагональная - одноимённая, диагональная - разноимённая).	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Техника поворотов (передний и задний), остановок (двумя шагами, прыжком).	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 3.11. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Отработка штрафных бросков. Отработка двухочковых, трёхочковых бросков по кольцу с места.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Отработка двухочковых, трёхочковых бросков по кольцу в движении, прыжком.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Выполнение бросков по кольцу из двухочковой, трёхочковой зоны, штрафные броски.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 6, ОК 8, ОК 9	
Тема 3.12. Технические элементы и тактика нападения: приёмы техники овладения мячом - вырывание, выбивание.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Отработка технических элементов приёмов нападения - выбивание.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Отработка технических элементов приёмов нападения - вырывание.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Тактика нападения. Упражнения на координацию.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 3.13. Тактика защиты: приёмы техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Отработка приёмов защиты – перехват.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Отработка приёмов защиты - накрывание. Отработка приёмов защиты - контратаки.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Тактические действия при защите.	2	3	ОК 1, ОК 2,	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

				ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	
Тема 3.14. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по действующим правилам.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее. Двухсторонняя, учебная игра по правилам.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Правила игры в баскетбол, ведение счёта на оценку.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Раздел 4	Гимнастика.	40			
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Межпредметные связи: органы мышечного чувства, органы равновесия, работа мышц. ТБ.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Межпредметные связи: сила и импульс, устойчивость равновесия тел, энергия	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	4		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

	Практические занятия: Комплекс упражнений, направленных на общее физическое развитие и поднятие общего мышечного тонуса.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса мышц спины. Упражнения для укрепления мышц ног – бедра, ягодиц, голеностопа.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Контрольные работы: Тест на гибкость.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика: упражнения на тренажёрах, с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири).	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Физические упражнения локального воздействия. Спина – гиперэкстензия, наклоны со штангой, гантелями, становая тяга.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Физические упражнения локального воздействия. Грудь, руки – жим лёжа, разведение рук с гантелями и на тренажёре, французский жим, пуловер, упражнения на бицепс со штангой, гантелями.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Физические упражнения локального воздействия. Пресс – скручивание, подъём ног, подъём корпуса	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6,	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

				ОК 8, ОК 9	
	Физические упражнения локального воздействия. Ноги – работа на велотренажёрах, стептренажёре, приседание со штангой, выпады, жим ногами, работа на тренажёре для приводящих мышц.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции фигуры.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Упражнения для профилактики искривления позвоночника .	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 4.4 Гимнастика с элементами акробатики: кувырки вперёд, назад. Соединение кувырков. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши). Перекаты.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Изучение кувырков вперёд, назад. Соединение кувырков вперёд, назад. Перекаты.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши).	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Соединение гимнастических элементов.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 4.5 Опорные прыжки через гимнастические снаряды: конь, козёл.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Разучивание техники опорных прыжков через гимнастического козла. Совершенствование техники опорных прыжков через гимнастического козла.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Разучивание техники опорных прыжков через гимнастического коня	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: упражнения для развития координации	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Контрольные работы: Выполнение опорных прыжков на оценку.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	4			

Упражнения в висах и упорах.	Практические занятия: Передвижение в висе по рукоходу (юноши) и приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки). Подъем в упор силой.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Стойка на руках с помощью, вис прогнувшись, согнувшись. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусках.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Отжимания, подтягивание, угол в упоре	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 4.7. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Повторение пройденного материала в школе.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Построение в одну шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 8, ОК 9	
	Самостоятельная работа: Упражнения для формирования правильной осанки	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Контрольные работы: Выполнение строевых упражнений.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 4.8. Упражнения на бревне и на брусьях.	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Повторение пройденного материала в школе.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Комбинации упражнений на бревне.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Упражнения на параллельных брусьях (юноши), упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Соскок прогнувшись. Соединения технических элементов на гимнастических брусьях.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: упражнения для развития гибкости.	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4,	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

				ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на бревне и на брусьях.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 4.9. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала	9			
	Практические занятия: Обучать комплексу ритмической гимнастики.	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Индивидуально подобранные композиции из упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений из 26-30 движений.	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Обучать комплексу ритмической гимнастики.	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: комплекс ритмической гимнастики.	2	2	ОК 1, ОК 2,	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

				ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	
Раздел 5	Лыжная подготовка.	24			
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2			
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Практические занятия: Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правильно выбрать спортивный инвентарь	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	6			
Способы передвижения на лыжах.	Практические занятия: Изучение дистанции.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Изучение передвижений: ступающий шаг, «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Нарабатывание техники передвижений: ступающий шаг.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9

	Нарабатывание техники передвижений: передвижения «ёлочкой»,	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Нарабатывание техники передвижений: «полуёлочкой».	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Контрольные работы: Демонстрировать технику передвижений. Преодоление дистанции по заданию.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 5.3. Разновидности ходьбы.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Изучение техники ходов: одновременный бесшажный ход.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Изучение техники ходов: попеременный бесшажный ход.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Изучение техники ходов: попеременный двухшажный ход.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 8, ОК 9	
	Контрольные работы: Демонстрировать технику передвижений на время.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 5.4. Подъёмы в гору.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Изучение дистанции подъёма.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Техника подъёмов в гору способом «лесенкой». Техника подъёмов в гору способом «ёлочкой».	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа: Профилактика обморожений	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 5.5. Спуски с горы (стойки).	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Техника спусков с горы в высокой стойке.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Техника спусков с горы в высокой стойке, в средней и нижней.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4,	ЛР 1, ЛР 9

				ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Самостоятельная работа: Профилактика ОРЗ	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 5.6. Повороты на лыжах.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Техника поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Техника поворотов на месте махом. Совершенствовать технику поворотов.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Прохождение дистанции по заданию по кругу.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 5.7. Торможения.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Техника торможения «плугом», «полуплугом».	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа: Прохождение дистанции с подъёмами, спусками и торможениями.	1	2	ОК 1, ОК 2,	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

				ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	
	Контрольные работы: Демонстрировать технику подъёмов, спусков, торможения при прохождении дистанции по заданию.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Всего:		175			

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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура имеется: спортивный зал, лыжная база, спортивная площадка, зал силовой нагрузки.

Технические средства обучения: трансляционное оборудование, радио система, компьютер, секундомеры, рулетки.

Оборудование, аппаратура:

- лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, чехлы лыжные, крепления лыжные, мазь лыжная для различных температур;
- обручи, маты гимнастические, стенки гимнастические, перекладина, скамейки гимнастические, скакалки, мостики гимнастические, брусья, конь гимнастический, козел гимнастический, канат, палки гимнастические;
- сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка волейбольная, стойки волейбольные, мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- гантели, гири, штанги, ремни штангиста, диск здоровья, комплект тренажеров;
- колодки стартовые, ядра, гранаты, стойки для прыжков, флажки судейские, планки для прыжков в высоту, эстафетная палочка;
- стол теннисный, наборы н/тенниса;
- форма: баскетбольная, футбольная, волейбольная;
- аптечка для оказания первой медицинской помощи;
- огнетушитель углекислотный ОУ-5(3)-34В-У2.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО - М., 2012
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2012. - 176 с
3. Физическая культура (электронный ресурс): учебник/ Н.В.Решетников (и др.) – 14 изд., испр. – Москва: Академия, 2014. - 176 с. Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=69603>
4. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) (электронный ресурс): методическое пособие/ Д.С.Алхасов. – Москва; Берлин: Директ – Медия, 2014.-100с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkult-ura.ru/node/251> - ФизкультУРА (спортивный справочник, литература, видео, словарь терминов).
2. http://mamutkin.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki_po_fizicheskoj_kulture/0-13 - Персональный сайт учителя физкультуры Чуланова А.Н. (учебные пособия, методические материалы, инструкции для студентов), сайт учителя физической культуры Мамуткина Андрея Фирсовича (электронные учебники, тесты, презентации)

3.3. Организация образовательного процесса

Рабочая программа осуществляет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами: иностранный язык, биология, математика, физика, история, химия.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Обучающийся должен знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). - средства профилактики перенапряжения.	Проведение анализа полученной информации, выделяя в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска 75% правильных ответов. Оценка ответа. Оценка результата.	Тестирование, собеседование.
Обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Оценка процесса. Оценка результата.	Практическая работа. Виды работ на практике. Тестирование. Зачёт.

Результаты реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	Беседа, анкетирование
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Беседа, анкетирование

6. Возможности использования программы в других ООП

Данная дисциплина может быть использована в ООП: для профессий, специальностей, связанных с механизацией сельского хозяйства.