

Кировское областное государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение
«Кировский технологический колледж пищевой промышленности»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

«.....».....2018г.

РАССМОТРЕНО

На заседании предметно-цикловой комис-
сии

Протокол №.....от «...».....2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

**программы подготовки специалистов среднего звена
базовой подготовки**

специальности:

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно - компрессорных
машин и установок

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно - компрессорных машин и установок 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов 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) в редакции от 25.05.2017 года, примерной программы учебной дисциплины «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 № 384 от «25» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Разработчики:

Хорольская О.А.. руководитель физвоспитания КОГПОАУ «Кировский технологический колледж пищевой промышленности».

Норкин Ю.Э. преподаватель по физической культуре КОГПОАУ «Кировский технологический колледж пищевой промышленности».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
1.1 Область применения программы учебной дисциплины	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ	4
1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины личностные результаты	4
1.4 Количество часов на овладение учебной программой учебной дисциплины	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2 Тематически план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	18
3.2 Информационное обеспечение	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ а. Оценка уровня физических способностей студентов	24
ПРИЛОЖЕНИЕ б. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения.	25
ПРИЛОЖЕНИЕ в. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения	26
ПРИЛОЖЕНИЕ г. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Тематическое планирование	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ	34
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. МАТРИЦА ФОРМИРОВАНИЯ ОК	35
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Темы проектов в соответствии с требованиями ФГОС	39

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальностям среднего профессионального образования:

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно компрессорных машин и установок

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

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

Учебная дисциплина относится к предметной области «физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами математика, биология, физика, иностранный язык и дисциплинами профессионального цикла для специальности:

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий:.....

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно компрессорных машин и установок.....

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Изучение учебной дисциплины «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 личностные результаты:

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

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).

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;

метапредметные результаты:

познавательные

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
 - владение навыками познавательной рефлексии, как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- ##### регулятивные
- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира;
 - знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
 - владение умения сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а так же навыками оказания первой помощи пострадавшим;
 - умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.
- ##### коммуникативные
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной деятельности;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий 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).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно компрессорных машин и установок

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p>личностных</p> <p>-развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</p> <p>-формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни;</p> <p>-исключение из своей жизни вредных привычек(курения, алкоголизма).</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>регулятивных</p> <p>-сформированность экологического</p>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и</p>

<p>мышления, навыков, здорового, безопасного и экологически целесообразного здорового образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира;</p> <p>-владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также оказания первой помощи пострадавшим</p>	<p>интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК.3 Планировать и реализовать профессиональное и личностное развитие.</p>
<p>Познавательные:</p> <p>-умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей с учетом социального и культурного контекста</p>
<p>Коммуникативные:</p> <p>-воспитание соответствующего отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>	<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

Вариативная часть учебных циклов *ППССЗ* не предусмотрена.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего объем образовательной нагрузки (ак.час.)	175
В том числе работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	117
Теоретическая часть	15
Практические занятия	102
Самостоятельная работа	58
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины **Физическая культура** осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности:

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

.....

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно компрессорных машин и установок

.....

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретическая часть	15(22)	1,2
Раздел 1.1	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	
	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
Раздел 1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, Основы ЗОЖ.	6	
	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.		
Раздел 1.3	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	
	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
Раздел 1.4	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.		
Раздел 1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	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		
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</i> <i>Написание докладов на тему: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</i>	7*	
Раздел 2	Легкая атлетика . Кроссовая подготовка	20(30)	2,3
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках физкультуры. Бег на короткие дистанции. Повторный бег. Ускорение, СБУ, прыжковые упражнения, бег с ходу, с низкого старта. Бег на средние дистанции, повторный бег, техника бега на средние дистанции. Бег на длинные дистанции, кроссовый бег, бег на средние и длинные дистанции, бег на равнинных участках, в гору, с горы. Метание гранаты, техника метания: держание гранаты, разбег, окрестные шаги, финальные ускорения. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание», «Фосбери – Флопп». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подготовка к бегу на короткие, средние, длинные дистанции.		
	Овладение техники бега на короткие дистанции.	4	
	Овладение техники бега на средние дистанции	4	
	Овладение техники бега на длинные дистанции, кросс	2	
	Овладение техники метания гранаты, овладение техники толкания ядра.	4	
	Овладение техники прыжка в длину.	2	
	Овладение техники прыжки в высоту	4	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</i> <i>Посещение тренажерного зала</i> <i>Бег по пересеченной местности</i>	10*	

	<i>Составление комплекса ОРУ Оздоровительный бег</i>		
Раздел 3	Гимнастика	10(15)	2,3
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Оздоровительные системы физического воспитания. 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 Акробатические упражнения. Опорные прыжки через «коня», «козла». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Поднимание туловища лежа на спине. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
	Овладение комплекса акробатических упражнений	2	
	Овладение техники опорного прыжка через «коня», «козла».	2	
	Аэробика (девушки), Атлетическая гимнастика (юноши)	2	
	Полоса препятствий с элементами лазания	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся Составление комплексов упражнений производственной и утренней гимнастики Методы контроля за функциональным состоянием организма Подготовить доклад по теме ЗОЖ</i>	5*	
Раздел 4	Лыжная подготовка.	8(12)	2,3
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках физкультуры. Овладение техникой лыжных ходов: безшажного, попеременного, одновременного одношажного, двушажного, спуска и подъема. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подготовка к бегу на лыжах.		
	Строевые упражнения с лыжами и техника безопасности, Овладение техникой безшажного и одновременно одношажного хода.	2	

	Овладение техникой скользящего шага и попеременно двушажного хода.	2	
	Овладение техникой подъема, спуска с горы, поворотов и торможения	2	
	Сдача контрольного норматива	2	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем. Просмотр соревнований по лыжным гонкам. Составление доклада по биографии Российских лыжников.</i>	4*	
Раздел 5.	Спортивные игры	30(45)	2,3
Раздел 5.1.	Волейбол.	12	2,3
	Психофизические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Техника безопасности на уроках физкультуры. Перемещения в волейболе. Техника игры в нападении. Прием и передача мяча сверху, двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Техника игры в защите: блокирование, прием мяча. Учебно-тренировочная игра.		
	Овладение техники приема и передачи мяча	2	
	Овладение техники игры в нападении	2	
	Овладение техники игры в защите	2	
	Овладение способом подачи мяча	2	
	Учебно-тренировочная игра	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся Подготовить реферат по теме «Правила и жесты судьи» Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации</i>	5*	
Раздел 5.2.	Мини-футбол	6	2,3
	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника и тактика игры, командные действия. индивидуальные тактические действия, групповые действия, учебно-тренировочная игра, отработка ударов по воротам, ведение мяча.		
	Овладение техники приема и передачи мяча, удары по воротам.	2	
	Овладение техники игры в нападении, учебно-тренировочная игра.	2	
	Овладение техники игры в защите, учебно-тренировочная игра.	2	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</i>	5*	

	<i>Подготовить реферат по теме «Правила и жесты судьи» Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации</i>		
Раздел 5.3.	Баскетбол	12	2,3
	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника игры в нападении, владение мячом: ловля мяча, передача мяча на месте и в движении, ведение мяча: правой и левой рукой на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Тактические действия. Техника игры в защите, финты перемещения в защитной стойке, подбора мяча, отскочившего от щита, выбивание, вырывание, перехваты.		
	Овладение техникой ведения мяча	2	
	Овладение техникой прием-передача мяча	2	
	Овладение техникой среднего броска, броски мяча по кольцу после ведения (двухшажная техника)	2	
	Овладение техникой игры в защите	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
	Учебно-тренировочная игра	2	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся Подготовить реферат по теме «Правила и жесты судьи» Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации Подготовить кроссворд на тему «Спортивные игры»</i>	5*	
Раздел 6.	Плавание	10(15)	1,2
	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подготовка к плаванию 50м.		
	Ознакомление с правилами плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2	
	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше	2	
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной	2	

	координации.		
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2	
	Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	2	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</i> <i>Подготовить реферат по теме «Водные виды спорта»</i> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие дыхания</i> <i>Подготовить доклад на тему «Доврачебная помощь»</i>	5*	
Раздел 7.	Виды спорта по выбору	14(21)	2,3
Раздел 7.1	Ритмическая гимнастика	6	2,3
	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля		
	Дыхательная гимнастика Стрельниковой, пробы и заполнение дневника самоконтроля.	2	
	Комплексы ритмической гимнастики, современные направления.	2	
	Основные элементы аэробики с элементами ОФП	2	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</i> <i>Заполнение дневника самоконтроля</i> <i>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие дыхания</i> <i>Подготовить доклад на тему «комплекс упражнений» в виде карточки</i>	4*	
Раздел 7.2	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	4	2,3
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Подготовка к подтягиванию на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.		
	Работа на тренажерах, техника безопасности, страховка и самостраховка.	2	
	Сдача контрольных нормативов по ГТО	2	

	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</i> <i>Выполнение утренней гимнастики с индивидуальным подбором упражнений.</i> <i>Методы контроля и самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.</i>	3*	
Раздел 7.3	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	4	2,3
	Психофизические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на уроках физкультуры. Самостраховка, страховка. Бросок через бедро, задняя подножка, бросок через спину с колен, защита от ударов ногой и рукой, освобождение от захватов и обхватов.		
	Самостраховка, страховка, техника безопасности	1	
	Бросковая техника	1	
	Защита от ударов	1	
	Освобождение от захватов и обхватов	1	
Раздел 8.	Учебно-методические занятия	10(15)	1,2
	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
	Массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнения	2	
	Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	2	
	Коррекция зрения и опорно-двигательного аппарата.	2	
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</i> <i>Заполнение дневников самоконтроля</i> <i>Выполнения комплексов специальных упражнений на развитии дыхания</i>	5*	

	<i>Подготовить доклад на тему «комплекс упражнений» в виде карточки</i>		
	<i>Промежуточная аттестация дифференцированного зачета</i>	2	
	<i>Итоговая аттестация дифференцированного зачета</i>	2	
	Итого	117	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Образовательная организация, реализующая ППССЗ, должна располагать соответствующей материально-технической базой. Материально-техническая база должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия Спортивного комплекса в составе:

наличие лыжной базы;

наличие атлетического спортивного зала;

наличие игрового спортивного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Реализация разделов программы «Легкая атлетика», «Профессиональная прикладная физическая подготовка», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Лыжная подготовка», осуществляется на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ с Кировским областным государственным профессиональным образовательным автономным учреждением «Колледж промышленности и автомобильного сервиса» от 15 мая 2017года.

Раздел, тема	Общее количество часов	Количество часов на стадионе	Количество часов с использованием информационных ресурсов
Раздел 2 Легкая атлетика :	38	38	1
Бег на короткие дистанции;	8	8	
Тренировка скоростной выносливости;	8	8	1
Бег на средние дистанции;	6	6	
Бег на длинные дистанции	10	10	
Эстафетный бег.			
Метание гранаты, толкание ядра.	2	2	
Прыжки в длину.	4	4	
Раздел 6. Лыжная подготовка	16	16	1
Тема 6.1.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника скользящего шага.	4	4	1
Тема 6.2. Техника	4	4	

подъёмов и спуска с горы. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Тема 6.3. Техника поворотов и торможения. Тема 6.4. Техника и тактика передвижения на лыжах.	4 4	4 4	
Раздел 8. Учебно методические занятия Тема. Эстафеты с профессионально-прикладной направленностью.	<u>4</u> 4	<u>4</u> 4	
ИТОГО	<u>55</u>	<u>55</u>	<u>4</u>

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 60 человек;
- рабочее место преподавателя;

Спортивно-материальная база.

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, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, **перекладина для прыжков в высоту**, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства: секундомер, электронное табло, музыкальный центр, компьютер, ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебник пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).
3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы.

Дополнительные источники

4. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред.. — М., 2016.
5. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. — М., 2017
6. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com>
7. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс]. <HTTP://WWW.SPORTZONE.RU>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, 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
Легкая атлетика	
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции),высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования ;бег 100м, эстафетный бег 4x100,4x400,бег по прямой с различной скоростью равномерного бега на дистанцию 2000м (девушки),3000м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину разбега способом «согнув ноги»;прыжки в высоту способами :»прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г юноши</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов. Дифференцированный зачет.</p>
Гимнастика	
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнение в паре с партнером; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений с в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки),</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов. Дифференцированный зачет.</p>
Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	
<p>Психофизические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов. Дифференцированный зачет.</p>

<p>подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</p>	
Лыжная подготовка	
<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 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 лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирования, финиширования 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.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов. Дифференцированный зачет.</p>
Спортивные игры	
<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно- коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов Дифференцированный зачет.</p>
Плавание	
<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов. Дифференцированный зачет.</p>

<p>техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>	
<p>Подготовка к испытаниям нормативов комплекса ГТО</p>	
<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании.</p>	<p>Выполнение испытаний, предусмотренных комплексом ГТО. Дифференцированный зачет.</p>

Приложения

Приложение а

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и вы- ше 4,3	5,1— 4,8 5,0— 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и вы- ше 7,2	8,0— 7,7 7,9— 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и вы- ше 240	195— 210 205— 220	180 и ниже 190	1 300 и выше 1 300	1 050—1 200 1 050—1 200	900 и ниже 900
4	Вынос- ли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1 500 и вы- ше 1 500	1 300— 1 400 1 300— 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050—1 200 1 050—1 200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и вы- ше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине из вися, ко- личество раз (юно- ши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и вы- ше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про-изводственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Тематическое планирование

Номер урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
I семестр		
Раздел	Физическая культура как социальная система.	2
1-2	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Инструктаж по ТБ.	2
Раздел	Лёгкая атлетика (14ч.).	14
3-4	Специально беговые упражнения (СБУ). Основы техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, финиширование (30,60 м).	2
5-6	Специально беговые упражнения (СБУ). Техника и тактика бега на короткие дистанции. Бега 100м	2
7-8	Тренировка скоростной выносливости: челночный бег, бег с различной скоростью (переменный и повторный). Техника и тактика бега на средние дистанции (400,800м)	2
9-10	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Специально беговые упражнения (СБУ).	2
11-12	Техника и тактика эстафетного бега. Освоение техники толкания ядра.	2
13-14	Техника и тактика эстафетного бега. Освоение техники толкания ядра.	2
15-16	Развитие общей выносливости: тест Купера. К.н.: бег – 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).	2
Раздел	Волейбол.	12
17-18	Инструктаж по ТБ. Владение мячом: техника стойки и перемещений волейболиста; техника передачи и приема мяча сверху.	2
19-20	Техника верхней и нижней передачи мяча через сетку. Работа в парах.	2
21-22	Техника прямой нижней, боковой, верхней подачи мяча. Техника и тактика игры в защите и нападении	2
23-24	К.н.: техника передачи и приема мяча сверху, снизу двумя руками. Техника и тактика игры в защите и нападении. Техника изученных приемов волейбола в учебной игре.	2
25-26	К.н. Техника прямой нижней, боковой, верхней подачи мяча. Повторение правил игры и судейство.	2
27-28	Техника изученных приемов волейбола в учебной игре.	2
Раздел	Мини - футбол	6
29-30	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой приемы и передачи мяча работа в парах. техника ударов мяча по воротам.	2
31-32	Техника игры в нападении. Учебно - тренировочная игра	2
33-34	Техника игры в защите. Учебно - тренировочная игра.	2
Раздел	Плавание	10
35-36	Ознакомление с правилами плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2
37-38	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2

39-40	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2
41-42	Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	2
43-44		2
Раздел	Ритмическая гимнастика	6
45-46	Дыхательная гимнастика Стрельниковой, пробы и заполнение дневника самоконтроля.	2
47-48	Комплексы ритмической гимнастики, современные направления.	2
49-50	Основные элементы аэробики с элементами ОФП	2
51-52	Промежуточная аттестация дифференцированный зачет (тест)	2
II семестр		
Раздел	Гимнастика(10ч) Учебно-методические занятия(2ч)	10+2
53-54	Инструктаж по ТБ. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, Основы ЗОЖ.	2
55-56	Основные элементы акробатики. ТБ при занятиях акробатикой Комплексы ОРУ с предметами и без предметов.	2
57-60	К.н.: Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Акробатическая комбинация. Комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.	4
61-62	Акробатическая комбинация. Упражнения на растягивание и расслабление; упражнения с мячом.	2
63-64	К.н.: Техника акробатической комбинации.	2
Раздел	Лыжная подготовка	8
65-66	Инструктаж по ТБ. Подводящие и подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами, транспортировка лыж; повороты на месте и в движении. Техника скользящего шага и попеременного двухшажного хода.	2
67-68	Техника подъёмов и спуска с горы. Техника одновременного бесшажного и одношажного хода.	2
69-70	Техника поворотов переступанием, торможение «плугом». Лыжные эстафеты.	2
71-72	Передвижение на лыжах – 3000, 5000 метров. Развитие общей выносливости.	2
Раздел	Баскетбол	12
73-74	Инструктаж по ТБ. Техника основных игровых элементов баскетбола (стойки, перемещения, ловля и передача мяча).	2
75-76	Ведение мяча. Броски мяча по кольцу после ведения (двухшажная техника).	2
77-78	К.н. Техника штрафных бросков. Термины, жесты судей, правила игры. Техника игры в нападении: (остановки и повороты; отвлекающие движения «финты») Учебная игра по правилам соревнований.	2
79-80	Техника игры в защите: (перехваты; вырывание и выбивание мяча). К.н.: штрафные броски. Учебная игра по правилам соревнований.	2
81-82	Использование элементов баскетбола и комбинаций в учебной игре. Тактика игры в нападении: («заслоны»; быстрый «прорыв»).	2
83-84	Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра по правилам соревнований. Зачет по правилам и жестам судьи по баскетболу.	2
Раздел	Атлетической гимнастики (4ч) Учебно-методические занятия(2ч)	4+2

85-86	Инструктаж по ТБ. Работа на тренажерах, техника безопасности, страховка и само страховка. Жим штанги (15 кг. - девушки; 20 кг. – юноши).	2
87-90	Умение составлять комплексы упражнений с учетом будущей профессии. Сдача контрольных нормативов по ГТО	4
Раздел	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. теория (2ч)	4+2
91-92	Инструктаж по ТБ Сама страховка, страховка, овладение техникой броска через спину с колена	2
93-96	Защита от ударов. Освобождение от захватов и обхватов. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4
Раздел	Учебно-методические занятия (6ч) Лёгкая атлетика.(8ч) Теория 8ч	6(8)(8)
97-98	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2
99-100	Сдача норм ГТО	2
101-104	Массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнения. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4
105- 108	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом « Перешагивания» Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	4
109-110	К.н. Техника прыжка в высоту способом « Перешагивания»	2
111-114	Коррекция зрения и опорно-двигательного аппарата. Бег на короткую дистанцию. К.н.: бег 100 м.	4
115-116	Бег на длинную дистанцию. К.н. бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши)	2
117	Итоговый зачет в форме теста дифференцированный	1

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИН-
ТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Номер урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия (метапредметные)
I семестр				
Раздел	Физическая культура как социальная система.	2		
1-2	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Инструктаж по ТБ.	2	Мини - лекция	Умение критически оценивать и интерпретировать информацию
Раздел	Лёгкая атлетика (14ч.).	14		
3-4	Специально беговые упражнения (СБУ). Основы техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, финиширование (30,60 м).	2	Решение ситуационных задач.	Умение определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации
5-6	Специально беговые упражнения (СБУ). Техника и тактика бега на короткие дистанции. Бега 100м	2	Развитие коммуникативных и физических навыков	
7-8	Тренировка скоростной выносливости: челночный бег, бег с различной скоростью (переменный и повторный). Техника и тактика бега на средние дистанции (400,800м)	2		
9-10	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Специально беговые упражнения (СБУ).	2	Практическая работа	
11-12	Техника и тактика эстафетного бега. Освоение техники толкания ядра.	2		
13-14	Техника и тактика эстафетного бега. Освоение техники толкания ядра.	2		
15-16	Развитие общей выносливости: тест Купера. К.н.: бег – 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).	2	Контрольный норматив	Умение генерировать идеи и определять средства, необходимые для их реализации
Раздел	Волейбол.	12		
17-18	Инструктаж по ТБ. Владение мячом: техника стойки и перемещений волейболиста; техника передачи и приема мяча сверху.	2	Решение ситуационных задач.	Умение работать в группах, парах.
19-20	Техника верхней и нижней передачи мяча через сетку. Работа в парах.	2	Развитие коммуникативных и физических навыков	
21-22	Техника прямой нижней, боковой, верхней подачи мяча. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	Практическая работа	
23-24	К.н.: техника передачи и приема мяча сверху, снизу двумя руками. Техника и тактика игры в защите и нападении. Техника изученных приемов волейбола в учебной игре.	2	Контрольный норматив	Умение генерировать идеи и определять средства, необходимые для их реализации
25-26	К.н. Техника прямой нижней, боковой, верхней подачи мяча. Повторение правил игры и судейство.	2		
27-28	Техника изученных приемов волейбола в учебной игре.	2		

Раздел	Мини - футбол	6		
29-30	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой приемы и передачи мяча работа в парах. техника ударов мяча по воротам.	2	<i>Развитие коммуникативных и физических навыков</i>	<i>Умение работать в группах, парах</i>
31-32	Техника игры в нападении. Учебно - тренировочная игра	2		
33-34	Техника игры в защите. Учебно - тренировочная игра.	2		
Раздел	Плавание	10		
35-36	Ознакомление с правилами плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2	<i>Решение ситуационных задач.</i> <i>Развитие коммуникативных и физических навыков</i>	<i>Умение определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации</i>
37-38	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше	2		
39-40	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2		
41-42	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2		
43-44	Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	2		
Раздел	Ритмическая гимнастика	6		
45-46	Дыхательная гимнастика Стрельниковой, пробы и заполнение дневника самоконтроля.	2	<i>Развитие коммуникативных и физических навыков</i>	<i>Умение контролировать свою деятельность по результату, анализировать и обобщать.</i>
47-48	Комплексы ритмической гимнастики, современные направления.	2		
49-50	Основные элементы аэробики с элементами ОФП	2		
51-52	Промежуточная аттестация дифференцированный зачет (тест)	2		
II семестр				
Раздел	Гимнастика(10ч) Учебно-методические занятия(2ч)	10+2		
53-54	Инструктаж по ТБ. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, Основы ЗОЖ.	2	<i>Развитие коммуникативных и физических навыков</i>	<i>Умение контролировать свою деятельность по результату, анализировать и обобщать</i>
55-56	Основные элементы акробатики. ТБ при занятиях акробатикой Комплексы ОРУ с предметами и без предметов.	2		
57-60	К.н.: Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Акробатическая комбинация. Комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.	4		
61-62	Акробатическая комбинация. Упражнения на растягивание и расслабление; упражнения с мячом.	2		
63-64	К.н.: Техника акробатической комбинации.	2		
Раздел	Лыжная подготовка	8		
65-66	Инструктаж по ТБ. Подводящие и подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами, транспортировка лыж; повороты на месте и в движении. Техника скользящего шага и попеременного двухшажного хода.	2	<i>Развитие коммуникативных и физических навыков</i>	<i>Умение выполнять согласованные движения рук и ног использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</i>
67-68	Техника подъёмов и спуска с горы. Техника одновременного бесшажного и одношажного хода.	2		
69-70	Техника поворотов переступанием, торможение «плугом».	2		
71-72	Лыжные эстафеты. Передвижение на лыжах – 3000, 5000 метров.	2		

	Развитие общей выносливости.			
Раздел	Баскетбол	12		
73-74	Инструктаж по ТБ. Техника основных игровых элементов баскетбола (стойки, перемещения, ловля и передача мяча).	2	<i>Решение ситуационных задач</i>	<i>Уметь играть в б/б по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</i>
75-76	Ведение мяча. Броски мяча по кольцу после ведения (двухшажная техника).	2		
77-78	К.н. Техника штрафных бросков. Термины, жесты судей, правила игры. Техника игры в нападении: (остановки и повороты; отвлекающие движения «финты») Учебная игра по правилам соревнований.	2	<i>Практическая работа</i>	
79-80		2		
81-82	Техника игры в защите: (перехваты; вырывание и выбивание мяча). К.н.: штрафные броски. Учебная игра по правилам соревнований.	2		
83-84	Использование элементов баскетбола и комбинаций в учебной игре. Тактика игры в нападении: (« заслоны»; быстрый «прорыв»).	2		
	Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра по правилам соревнований. Зачет по правилам и жестам судьи по баскетболу.	2		
Раздел	Атлетической гимнастики (4ч) Учебно-методические занятия(2ч)	4+2		
85-86	Инструктаж по ТБ. Работа на тренажерах, техника безопасности, страховка и само страховка. Жим штанги (15 кг. - девушки; 20 кг. – юноши). Умение составлять комплексы упражнений с учетом будущей профессии. Сдача контрольных нормативов по ГТО	2	Развитие коммуникативных и физических навыков	Умение контролировать свою деятельность по результату, анализировать и обобщать
87-90		4		
Раздел	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. теория (2ч)	4+2		
91-92	Инструктаж по ТБ Само страховка, страховка, овладение техникой броска через спину с колена	2	Практическая работа	Умение контролировать свою деятельность по результату, анализировать и обобщать
93-96	Защита от ударов. Освобождение от захватов и обхватов. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4		
Раздел	Учебно-методические занятия (6ч) Лёгкая атлетика.(8ч) Теория 8ч	6(8)(8)		
97-98	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	<i>Практическая работа</i>	<i>Умение контролировать свою деятельность по результату, анализировать и обобщать</i>
99-100	Сдача норм ГТО	2		
101-104	Массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнения. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	<i>Решение ситуационных задач</i> <i>Мозговой штурм</i>	<i>Умение контролировать свою деятельность по результату, анализировать и обобщать</i>
105- 108	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом « Перешагивания» Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	4		
109-110	К.н. Техника прыжка в высоту способом « Перешагивания»	2	<i>Контрольный лист</i>	
111-114	Коррекция зрения и опорно-двигательного аппарата. Бег на короткую дистанцию. К.н.: бег 100 м.	4		
115-116	Бег на длинную дистанцию. К.н. бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши)	2		
117	Итоговый зачет в форме теста дифференцированный	1		

ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ
Физическая культура
по специальности:

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно компрессорных машин и установок

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

1 курс

Вид учебных за- нятий	1 семестр (7 недель)							1 семестр (10 недель)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Лекции	2			2						2						2	
ПР	2	2	2	2		2		2	2		2	2	2	2			2
Кн		2			2	2		2									
Аттестация (промежуточная)							2										2 Диф. зачёт за 1 семестр

Вид учебных занятий	2 семестр (13 недель)													2 семестр (10 недель)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лекции			1															2	2		2		
ПР	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2
Кн					2					2		2				2				2			
Аттестация (промежуточ- ная)																							1 Диф. зачёт за 1 курс

МАТРИЦА ФОРМИРОВАНИЯ ОК

по учебной дисциплине «Физическая культура»

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Общие компетенции Виды работ	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	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.
Написание реферата и защита реферата	*	*	*	*	*				
Подготовка презентации в парах	*	*	*	*	*	*	*		
Подготовка доклада в группах и защита	*	*	*	*	*	*	*		

Сдача к.н.		*	*						
Практическая работа	*	*	*		*		*		*
Составление теста	*	*	*	*	*			*	
Составление кросс-ворда	*	*	*	*	*			*	
Составление плана и вопросов по тексту		*	*					*	
Составление комплексов упражнений	*	*	*	*	*	*			
Заполнение карточек		*	*	*	*		*	*	
Дифференцированный зачёт	*	*	*	*	*				

Приложение 4
МАТРИЦА ФОРМИРОВАНИЯ ОК

по учебной дисциплине «Физическая культура»

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок

Общие компетенции	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущие и итоговые контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	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.	ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности.
Виды работ										
Написание реферата и защита реферата	*	*	*	*	*					
Подготовка презентации в парах	*	*	*	*	*	*	*			
Подготовка доклада в	*	*	*	*	*	*	*			

группах и защита										
Сдача к.н.		*	*							
Практическая работа	*	*	*		*		*		*	*
Составление теста	*	*	*	*	*			*		
Составление кросс-ворда	*	*	*	*	*			*		
Составление плана и вопросов по тексту		*	*					*		
Составление комплексов упражнений	*	*	*	*	*	*				
Заполнение карточек		*	*	*	*		*	*		
Дифференцированный зачёт	*	*	*	*	*					

Темы проектов в соответствии с требованиями ФГОС СОО

1. Забытые игры старого двора
2. Забытые русские игры
3. Здоровое рациональное питание как средство повышения работоспособности спортсмена
4. Зимние забавы и игры детей
5. История возникновения Олимпийских игр
6. История происхождения и развития футбола
История развития баскетбола
7. История развития волейбола
8. Легенды спорта
9. Математические методы исследования соответствия антропометрических данных подростка нормам его физического развития
10. Моя спортивная семья
11. Олимпийский Сочи
12. Плавание в жизни человека
13. Повышение мотивации к уроку физической культуры посредством фитнеса
14. Проект "Стадион будущего"
15. Происхождение символов и атрибутов Олимпийских игр
16. Развитие лыжного спорта в России
17. Сила успеха
18. Скорость в спорте
19. Славные странички футбола
20. Смысл спорта в жизни
21. Спорт в жизни А.С. Пушкина
22. Спорт в жизни моей семьи
23. Спорт в моей жизни
24. Спорт против употребления ПАВ
25. Спорт — основа здоровья
26. Спорт — это жизнь
27. Спорт — это здоровье и успех
28. Спорт, здоровье, интеллект: предки и современность