

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «БРИЭТ»

 Е.Д.Цыренов

Приказ № 37

от 23 » 06 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Срок освоения ППКРС - 2 г 10 мес.

Форма обучения – очная

Уровень образования при приеме на обучение - *основное общее образование*

Квалификация Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и
оборудования

Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Водитель автомобиля

С. Тунка

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 05 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №413 от 17.05.2012г и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) с учетом получаемой профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №740 от 02 августа 2013 года.

Организация-разработчик: Тункинский филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Бурятский республиканский информационно-экономический техникум»

Разработчик:

Плотников Анатолий Васильевич, преподаватель физической культуры

Программа рассмотрена МО общеобразовательных дисциплин
Протокол № 11 от «20» 06 2022 г. Председатель МО  Черкашина В.С.

Программа одобрена МС
Протокол № 5 от «22» 06 2022г.
Председатель МС  Е.Д. Цыренов

(ф.и.о)

Эксперт (техническая экспертиза): Черкашина В.С., руководитель МО общеобразовательных дисциплин

Рецензент: Гопоненко В.Г., преподаватель физической культуры высшей категории МБОУ Тункинская СОШ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина входит в состав в цикл общеобразовательных дисциплин и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам общеобразовательного цикла предметной области «Физическая культура» реализуется в течение 2 года 10 месяцев обучения с максимальным количеством часов 229 часов.

Результаты освоения дисциплины необходимы при изучении дисциплины ОУД.05 «Физическая культура».

Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели и планируемые личностные результаты

Код группы ЛР	Группы личностных результатов	Личностные результаты ¹ (промежуточные планируемые результаты)
ЛР.1	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя	ЛР.1.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ЛР.1.2 готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; ЛР.1.3 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, валеологической и профессиональной направленности; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ЛР.1.4 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ЛР.1.5 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; ЛР.1.6 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья; ЛР.1.7 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-

		оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР.2	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству)	ЛР.2.1 уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); ЛР.2.2 готовность к служению Отечеству, его защите; ЛР.2.3 воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации
ЛР.3	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу	ЛР.3.1 гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; ЛР.3.2 признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; ЛР.3.3 готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; ЛР.3.5 готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
ЛР.4	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми	ЛР.4.1 способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь ЛР.4.2 принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; ЛР.4.3 формирование навыков сотрудничества с одноклассниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР.5	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к	ЛР.5.1 мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

	окружающему миру, живой природе, художественной культуре	ЛР.5.2экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; ЛР.5.3эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
ЛР.6	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни	ЛР.6.1 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; ЛР.6.2 положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризациятрадиционных семейных ценностей.
ЛР.7	Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений	ЛР.7.1, готовность самостоятельно использовать втрудовых и жизненных ситуацияхнавыкипрофессиональной адаптивнойфизическойкультуры; ЛР.7.2 осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; ЛР.7.3 готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; ЛР.7.4;способность к построениюиндивидуальнойобразовательной траектории самостоятельного использования в трудовыхи жизненных ситуацияхнавыковпрофессиональнойадаптивнойфизическойкультуры.
ЛР.8	Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся	ЛР.8.1 физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2.2. Цели и планируемые метапредметные результаты

Код группы МПР	Групповые метапредметные результаты	Метапредметные результаты ²
		Выпускник научится:
МПР.1	Регулятивные универсальные учебные действия	МПР.1.1самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; МПР.1.2 способность использовать межпредметныепонятия и универсальныеучебныедействия(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, воздоровительной исоциальнойпрактике; МПР.1.3 готовностьучебногосотрудничества спреподавателями и сверстникамисиспользованиемспециальныхсредств иметодовдвигательной активности; МПР 1.4освоениезнаний, полученныхв процессетеоретических, учебно-методическихипрактическихзанятий, в областианатомии, физиологии, психологии(возрастной и спортивной),экологии, ОБЖ; МПР.1.5ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МПР.1.6организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; МПР.1.7сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
МПР.2	Познавательные универсальные учебные действия	МПР.2.1 искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; МПР.2.2 готовность испособность ксамостоятельнойинформационно- познавательной деятельности, включаяумениеориентироватьсяв различных источникахинформации,критическиоценивать и интерпретировать информациюпофизической культуре, получаемую из различныхисточников.
МПР.3	Коммуникативные универсальные учебные действия	МПР.3.1осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; МПР.3.2при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); МПР.3.4. умение использовать средства информационных и коммуникационныхтехнологий(далее- ИКТ)в решениикогнитивных, коммуникативных иорганизационныхзадач ссоблюдениемтребований эргономики,техникибезопасности, гигиены, норм информационной безопасности

1.2.3. Цели и планируемые предметные результаты³

Код ПР	Выпускник на_базовом уровне научится ⁴
ПР.1	ПР.1.1 _определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ПР.1.2 __характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; ПР.1.3 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; проявлять готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готовк трудуи обороне»(ГТО). ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности ПР 1.5владетьсовременнымитехнологиямиукрепления исохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения ПР.1.6владетьосновнымиспособами самоконтроляиндивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;практически использовать приемы самомассажа и релаксации; ПР . 1.7 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; ПР .1.8 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
Код ПР	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
ПР.2	ПР.2.1 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта; ПР.2.2проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;; ПР.2.3.выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; ПР.2.4. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	256
в том числе:	
теоретическое обучение (урок, лекция)	
лабораторные занятия	
практические занятия	171
семинары	
индивидуальный проект	
Самостоятельная работа (всего)	85
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме _зачета_____	

2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия Календ сроки	Объем часов	Уровень усвоения	Коды результатов , формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4	5
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>		23		
Тема 1.1. Основы техники бега	Содержание учебного материала				ЛР.1.1
	Практические занятия		23		ЛР1.3.ЛР 1.6.
	Практическое занятие 1-4 Проведение специальных упражнений для бега. Определить факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции	1-6	6		ЛР.2.3, ЛР4.1.
	Практическое занятие 5-7 Совершенствование легкоатлетических упражнений в беге. Исправление ошибок в технике овладения бегом.	7-9	4		ПР.1.1- ПР.1.3.
	Практическое занятие 8-10 Бег 60-100м на результат. Бег 2000м на результат.	10-13	4		ПР.1.4.ПР 1.5.
	Практическое занятие 11-12 Проведение специальных упражнений для бега. Определение факторов, влияющих на результат бега на короткие дистанции.	14-17	4		МПР.1.6
	Контрольные работы не предусмотрены				МПР.2.2.
	Самостоятельная работа обучающихся СРС №1 Подготовка сдачи учебных нормативов. СРС №2. Овладение специальными упражнениями в формировании двигательных умений и навыков техники и развитие специальных качеств бегунов. СРС №3. Определение индивидуальной скорости ходьбы и бега, определение границ прироста скорости за счет длины шагов, сочетания длины и частоты шагов и преимущественно за счет частоты шагов. СРС № 4 Изучение дополнительной литературы. СРС №5 Подготовка сдачи норм ГТО по бегу		5		МПР 3.2.
Тема 1.2. Основы	Содержание учебного материала		*		ЛР.1.1
	Практические занятия		16		ЛР.2.3 ЛР.1.1

техники метаний	Практическое занятие 1-2 Показ и объяснение особенностей техники метания. Совершенствование легкоатлетических упражнений в метании.	18-21	4		ЛР1.3.ЛР 1.6. ЛР.7.2. ПР.1.1 ПР.1.3. ПР.1.4. ПР.1.5. МПР.1.7. МПР.2.2.
	Практическое занятие 3-4. Определение особенностей полета снаряда в зависимости от форм и свойств.	22-25	4		
	Практическое занятие 5-6 Метание гранаты. Метание мяча на дальность с разбега, на результат	26-29	4		
	Практическое занятие 7-8 Исправление ошибок в технике овладения метаний	30-33	4		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		*		
	Самостоятельная работа обучающихся СРС№1 Упражнения для изучения техники движений(имитационные упражнения) СРС№2 Изучение метание снарядов с места, и с разбега. СРС №3. Изучение дополнительной литературы по метанию СРС№4-5. Посещение соревнований.		5		
Раздел 2.	Спортивные игры				
Тема 2.1.	Содержание учебного материала				
Баскетбол.	Практические занятия		42		ЛР.1.1 ЛР.1.3 ЛР.1.4 ЛР.2.2 ЛР.1.6 ЛР 4.1. МПР. МПР. МПР 3.1 МПР 3.2. ПР 1.3 ПР 1.4 ПР 1.6 ПР 1.7 ПР 1.8
	Практическое занятие 1-2Техника соревновательных упражнений. Оработка техники приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	34-37	4		
	Практическое занятие 3-4Техника владения мячом: ловля мяча двумя, одной рукой. Техника нападения.	38-41	4		
	Практическое занятие 5-6Ведение мяча: с высоким и низким отскоком, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	42-45	4		
	Практическое занятие 7-8.Ведение мяча с изменением направления движения, с обводкой препятствия.	46-49	4		
	Практическое занятие 9-10.Передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	50-53	4		
	Практическое занятие 11-12Бросок двумя руками сверху.	54-57	4		
	Практическое занятие 13-14 бросок одной рукой сверху в прыжке.	58-61	4		
	Практическое занятие 15-16 Техника защиты, Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча, перехват и накрывание мяча при броске.	62-65	4		
	Практическое занятие 17-18 Техника перемещений.	66-69	4		
	Практическое занятие 19-20.Учебная игра.	70-75	6		
	Контрольные работы не предусмотрены		*		

	Самостоятельная работа обучающихся СРС №1-№8 Выполнение общеразвивающих и специальных упражнения для развития физических качеств, отработка технических приемов. СРС №9-10.Реферат по теме «Имитационные упражнения для овладения приемами баскетбола.Правила игры». СРС №11-12.Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).		12		
Тема 2. 2. Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.1.1 ЛР1.3. ЛР 1.4 ЛР1.6 · ЛР.7.2. ПР.1.1 МПР.1.6 МПР.1.7. МПР 3.2. МПР 3.1 ПР 1.3 ПР 1.4 ПР 1.6 ПР 1.7 ПР 1.8
	Практические занятия		50		
	Практическое занятие 1-2 Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении, приставными шагами.	76-79	4		
	Практическое занятие 3-4.Выполнение передачи мяча приставными шагами.	80-83	4		
	Практическое занятие 5-6 Передача мяча сверху над собой и в парах на месте и в движении.	84-87	4		
	Практическое занятие 7-8 Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками, передача сверху двумя руками лицом и спиной по направлению передачи.	88-91	4		
	Практическое занятие 9-10 Прием мяча у сетки на месте и после перемещения вдоль сетки.	92-95	4		
	Практическое занятие 11-12.Прием мяча снизу у сетки.	96-99	4		
	Практическое занятие 13-14Техника блокирования. Страховка при блоке.	100-103	4		
	Практическое занятие 15-16 Выполнение нижней и верхней прямой подачи.	104-107	4		
	Практическое занятие 17-18 Нападающий удар. Позиционное нападение.	108-111	4		
	Практическое занятие 19-20 Позиционное нападение.	112-115	4		
	Практическое занятие 21-22 Учебная игра.	116-117	2		
	Практическое занятие 23-24.Учебная игра.	118-119	2		
	Практическое занятие 125-26 Учебная игра.	120-121	2		
	Практическое занятие 27-28.Учебная игра.	122-123	2		
	Контрольные работы				
	Контрольная работа 2. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	124-125	2		

	Самостоятельная работа обучающихся СРС №1-№8 Подготовка сдачи учебных нормативов. СРС №9-№10.Самостоятельное изучение правил игры в волейбол. СРС №11-№13.Электронная презентации. СРС №14 Подготовка реферата «Основные правила волейбола». СРС№15.Выполнение имитационных упражнений для овладения приемами волейбола.		15		
Раздел 3.	ОФП		30		
Тема	Содержание учебного материала		*		ЛР.1.1
3.1.Силовая подготовка	Практические занятия				ЛР1.3.ЛР 1.6.
	Практическое занятие 1-2Общefизические упражнение	126-127	2		ЛР.2.3,
	Практическое занятие 3-4Ходьба, бег	128-129	2		ЛР4.1.ЛР 7.2.
	Практическое занятие 5-6 Гимнастические упражнения, лазание	130-131	2		ЛР 7.1.
	Практическое занятие 7-8 .Преодоление полосы препятствий.Занятия на тренажерах.	132-133	2		ЛР.2.3
	Практическое занятие 9-10 Тест на скоростную - силовую подготовленность	134-135	2		ПР.1.1-1.2.
	Практическое занятие 11-12 Тест .бег 100м.	136-137	2		ПР.1.3.
	Практическое занятие 13-14Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание	138-139	2		ПР.1.4.
	Практическое занятие 15-16 Тест на перекладине.Бег на 200м.	140-141	2		МПР.1.1
	Практическое занятие 17-18.Для девушек- отжимание от гимнастической скамейки; поднимание и опускание туловища из положения лежа. Тест на общую выносливость: для юношей-бег3000м; для девушек- бег 2000м.	142-145	4		МПР.1.3
	Практическое занятие 19-20 .Комплексы общеразвивающих упражнений.Упражнения на формирование точности и координации движений. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	146-149	4		МПР.3.1.
	Практическое занятие 21-22 Броски и ловля мяча, отбивы мяча				МПР 3.2.
	Перекаты мяча, выкруты мяча	150-151	2		
	Практическое занятие 23-24 Махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки,поворот).	152-153	2		
	Практическое занятие 25-26 Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц,	154-155	2		
	Контрольные работы				

	Контрольная работа 3. Сдача контрольных нормативов		1		
	Самостоятельная работа обучающихся СРС №1 -№10 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений СРС №12-№14Подготовка электронной презентации. СРС №5-№19.Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). СРС№20-22 Выполнение упражнений на формирование точности и координации движений СРС №23-25 Выполнение комплекса упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		13		
Раздел 4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		16		
Тема 4. 1. Общая прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала				ЛР.1.1
	Практические занятия		16		ЛР1.3.ЛР 1.6.
	Практическое занятие 1-2 Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, теннисными мячами.	156-157	2		ЛР.2.3, ЛР4.1.ЛР 7.2.
	Практическое занятие3-4 .Повороты, наклоны, вращения головой и туловищем.	158-159	2		ЛР 7.1.,ЛР 7.2.
	Практическое занятие 5-8 Упражнения на гимнастической скамейке,стенке.Упражнения для плечевого пояса.	160-161	2		ЛР.2.3
	Практическое занятие 9-12 Лазанье по гимнастической стенке, канату и шесту.	162-163	2		ПР.1.1-1.2.
	Упражнения на равновесие (ходьба по узкой опоре) прыжки с высокой опоры. Выполнение приемов самоконтроля физического состояния.				ПР.1.3.
	Практическое занятие13-14.Выполнение упражнений с отягощениями и сопротивлениями, с гимнастическими палками, теннисными мячами.	164-165	2		ПР.1.4.
	Практическое занятие 15-18Упражнения на тренажерных устройствах.	166-167	2		МПР.1.7.
	Практическое занятие 19-20Общеразвивающие упражнения на согласованность движений без предметов и с предметами(скакалки,мячи).	168-169	2		МПР 3.2.
	Самостоятельная работа обучающихся СРС №1Подготовка сдачи учебных нормативов по ППФП. СРС №2.Овладение специальными упражнениями в формировании двигательных умений и навыков техники и развитие специальных качеств профессиональных качеств. СРС № 3 Изучение дополнительной литературы. СРС №4-5.Электронная презентация по темам «Самомассаж»				

	СРС №5-8.Выполнение индивидуального комплекса физических Упражнений на тренажерных устройствах.				
	Сдача контрольных нормативов	<i>170-171</i>	<i>2</i>		
Промежуто чная аттестация					
Всего:			<i>171</i>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеется учебный кабинет спортзал; тренажерный зал; спорт.площадка

Оборудование кабинета и рабочих мест:- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки, гимнастические коврики, гимнастическая перекладина, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке (шведская стенка, канат, гимнастические рейки, опоры)

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- плакаты, наглядные пособия;
- шкаф(ы) для хранения учебных материалов и т.д.

Технические средства:

- компьютер
- учебные и учебно-методические пособия;
- методическая документация;
- тренажеры

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники для студентов:

1. ФГОС среднего (полного) общего образования
2. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: ОИЦ Академия, 2018
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО / / Н.В., Решетников., Ю.Л.Кислицын— .: Академия, 2018. - с. 238 с.

Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018
 2. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл.: учеб. пособие / В.И.Лях., Зданевич А.А. - М.: Академия, 2018. – 168 с.
 3. Решетников Н.В., Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО / / Н.В., Решетников., Ю.Л.Кислицын— .: Академия, 2018. - с. 238 с.
- ников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2017

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

Для преподавателя:

1. ФГОС среднего (полного) общего образования. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480

2. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3. Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадрови ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Выпускник на базовом уровне научится		
ПР.1.1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление	<i>Зачет</i> 90-100% правильных ответов/решений оценка 5	Текущий контроль: Устный опрос

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	(отлично); 70-89% правильных ответов/решений оценка 4 (хорошо); 50-69% правильных ответов/решений оценка 3 (удовлетворительно); Менее 50% ⁵ правильных ответов/решений оценка 2 (неудовлетворительно).	
ПР.1.2 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	90-100% правильных ответов/решений оценка 5 (отлично); 70-89% правильных ответов/решений оценка 4 (хорошо); 50-69% правильных ответов/решений оценка 3 (удовлетворительно); Менее 50% правильных ответов/решений оценка 2 (неудовлетворительно).	Опрос
ПР.1.3 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; проявлять готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).	Выполнение учебных нормативов по освоению навыков, умений уровня физической подготовки Выполнение технических действий, нормативов 90-100% правильных действий оценка 5 (отлично); 70-89% правильных действий оценка 4 (хорошо); 50-69% правильных действий оценка 3 (удовлетворительно); Менее 50% правильных действий оценка 2 (неудовлетворительно).	Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)
ПР. 1.4 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Составить комплекс упражнений с показом	Зачет
ПР 1.5. владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	Демонстрация практического владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	Защита электронных презентаций

работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний	профилактики предупреждения профессиональных заболеваний в т.ч. ИКТ- оценка 5 (отлично,хорошо); Демонстрация практического владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний в т.ч. ИКТ недостаточно сформированна оценка 3 (удовлетворительно); В процессе выполнения и представления задания выявлена несформированность практического владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения профессиональных заболеваний в т.ч. ИКТ оценка 2 (неудовлетворительно).	
ПР.1.6 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	Общее самочувствие умственной и физической работоспособности отличное оценка 5 (отлично); Небольшое физиологическое утомление- оценка 4 (хорошо); Значительное физиологическое утомление- оценка 3 (удовлетворительно);	
ПР .1.7 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Знание и соблюдение <i>санитарных норм и правил безопасности, соответствующих специфике видов спорта и профессиональной деятельности</i> , инструкции по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию и неукоснительное выполнение ее оценка 5 (отлично); Несоблюдение санитарных норм и правил безопасности, соответствующих специфике видов	Наблюдение

	спорта и профессиональной деятельности, инструкции по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию и невыполнение ее оценка 2 (неудовлетворительно).	
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться		
ПР.2.1самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;	Самостоятельно используетразличные формы организации физкультурной деятельности с учетом физических, возрастных особенностей, уровня физической подготовленности для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга оценка 5/4 (отлично/хорошо); В процессе организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга допускает не более двух недостатков оценка 3 (удовлетворительно); Не сформированы умениясамостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга оценка 2 (неудовлетворительно);	Текущий контроль: Проверка результатов и хода проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; осуществлять судейство в избранном виде спорта;
ПР.2.2проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;	Демонстрирует практическое владение всеми видами физкультурной деятельности при проведении мероприятий по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга оценка 5 (отлично); В процессе проведения мероприятия выявлена сформированность владения всеми	Тестовые испытания физической подготовленности

	видами физкультурной деятельности, но по <u>одному-двум</u> показателям - недостаточно оценка 4 (хорошо); Большинству показателей в процессе проведения мероприятия выявлена сформированность владения всеми видами физкультурной деятельности, но по трем-четырем – недостаточно оценка 3 (удовлетворительно); Несформированность по большинству показателей владение всеми видами физкультурной деятельности, оценка 2 (неудовлетворительно).	
ПР.2.3. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;	Выполнение технических приемов и тактических действий национальных видов спорта 90-100% правильных действий оценка 5 (отлично); 70-89% правильных действий оценка 4 (хорошо); 50-69% правильных действий оценка 3 (удовлетворительно); Менее 50% правильных действий оценка 2 (неудовлетворительно).	Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)
ПР.2.4. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	Выполнение учебных нормативов по освоению навыков, умений уровня физической подготовки Выполнение технических действий, нормативов 90-100% правильных действий оценка 5 (отлично); 70-89% правильных действий оценка 4 (хорошо); 50-69% правильных действий оценка 3 (удовлетворительно); Менее 50% правильных действий оценка 2 (неудовлетворительно).	Зачет (тестовые испытания физической подготовленности)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Цыренов Евгений Данзанович

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023