

Техническая экспертиза программы учебной дисциплины
ОДБ.4 Физическая культура,
разработанной в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования
(утв. приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004г. № 1089)
представленной
ГАПОУ ТО «Заводоуковский агропромышленный техникум»
Юргинское отделение

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка	
		да	нет
Экспертиза оформления титульного листа и оглавления			
1.	Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС	+	
2.	Нумерация страниц в «Содержании» соответствует размещению разделов программы.	+	
Экспертиза раздела 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины»			
3.	Раздел 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины» представлен.	+	
4.	Наименование программы дисциплины в паспорте совпадает с наименованием на титульном листе	+	
5.	Пункт 1.1. «Область применения программы» содержит информацию о возможности использования программы в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.	+	
6.	Пункт 1.2. «Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» указывает на принадлежность дисциплины к учебному циклу.	+	
7.	Пункт 1.3. «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины» содержит требования к умениям и знаниям в соответствии с ФГОС по специальности / профессии, указанной в п. 1	+	
8.	Пункт 1.4. «Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины» устанавливает распределение общего объема времени на обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося, на самостоятельную работу обучающегося.	+	
Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины»			
9.	Раздел 2. «Структура и примерное содержание учебной дисциплины» представлен.	+	
10.	Таблица 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» содержит почасовое распределение видов учебных работ в соответствии с формой, представленной в утвержденном макете.	+	
11.	Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» содержит перечень разделов учебной дисциплины с распределением по темам в соответствии с формой, представленной в утвержденном макете.	+	
12.	Обозначения характеристик уровня освоения учебного материала соответствуют требованиям утвержденного макета.	+	
13.	Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
14.	Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
15.	Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»			
16.	Раздел 3 «Условия реализации программы дисциплины» представлен.	+	
17.	Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» содержит перечень учебных помещений и средств обучения, необходимых для реализации программы дисциплины.	+	
18.	Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.	+	

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка	
		да	нет
Экспертиза оформления титульного листа и оглавления			
19.	Список литературы содержит информацию о печатных и электронных изданиях основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам всех циклов, изданной за последние 5 лет.	+	
Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»			
20.	Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» представлен	+	
21.	Перечень форм контроля конкретизирован с учетом специфики обучения по программе профессионального модуля.	+	
22.	Результаты указываются в соответствии с паспортом программы.	+	
23.	Наименования знаний и умений совпадают с указанными в п. 1.3	+	
ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ			
Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу		+	

Ф.И.О. эксперта Равв Савишова А.Н.
(подпись)

Ф.И.О. и должность эксперта:

Савишова А.Н., председатель МК

« 10 » 06 2012 г.

**Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины
ОДБ.4 Физическая культура,
разработанной в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования
(утв. приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004г. № 1089)**

**представленной
ГАПОУ ТО «Заводоуковский агропромышленный техникум»
Юргинское отделение**

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	заключение отсутствует	
Экспертиза раздела 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины»					
1.	Перечень умений и знаний соответствует требованиям ФГОС, Примерной программы.	+			
Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины»					
2.	Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	+			
3.	Содержание учебного материала соответствует знаниям и умениям, перечисленным в разделе 4.	+			
4.	Содержательное распределение по темам в таблице 2.2. дидактически соответствует разделам УД.	+			
5.	Почасовое распределение тем в таблице 2.2 по разделам - оптимально (отражает объём и сложность учебного материала)	+			
6.	Содержательное распределение между «теорией», лабораторными работами, практическими занятиями, контрольными работами и самостоятельной работой (таблица раздела 2.2.) полностью соответствует результатам обучения (раздел 5).	+			
7.	Почасовое распределение между «теорией», лабораторными работами и практическими занятиями, контрольными работами и самостоятельной работой соответствует специфике основных показателей оценки результатов обучения (раздел 5).	+			
8.	Уровень освоения учебного материала (таблица раздела 2.2.) определён с учётом формируемых умений в процессе выполнения лабораторных работ, практических занятий, самостоятельной работы.	+			
9.	Тематика домашних заданий, самостоятельной работы раскрывается «диагностичными» формулировками, отражающими овеществлённый результат учебно-познавательной деятельности обучающегося, который можно проверить и	+			

	оценить.				
10.	Объём времени на теоретическую подготовку по всем видам занятий оптимален для усвоения обозначенных знаний.	+			
11.	Объём и содержание лабораторных работ, практических занятий и самостоятельной работы оптимален для формирования обозначенных умений.	+			
Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»					
13.	Перечень учебных кабинетов обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебной дисциплины.	+			
14.	Перечисленное оборудование в достаточной мере обеспечивает проведение всех видов практических занятий и лабораторных работ, предусмотренных программой учебной дисциплины.	+			
15.	Перечень рекомендуемых основных и дополнительных источников содержательно достаточен для реализации образовательного процесса.	+			
Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»					
16.	Результаты обучения сформулированы однозначно для понимания и оценивания	+			
17.	Комплекс форм и методов контроля и оценки умений и знаний образует систему достоверной и объективной оценки уровня освоения дисциплины	+			

Итоговое заключение (из трёх альтернативных позиций следует выбрать одну)	да	нет
Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению	+	
Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке		
Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению		

Ф.И.О. эксперта

(подпись)

Ф.И.О. и должность эксперта:

Учебная группа: физическая культура
первой категории
 «19» 06 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.4 Физическая культура разработана в соответствии ФГОС среднего (полного) общего образования (приказ №1089 от 05.03.2004) и на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных общеобразовательных организаций, одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (пр.№3 от 21 июля 2015 г.)

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Заводоуковский агропромышленный техникум» Юргинское отделение

Разработчик:

Лопарев Геннадий Александрович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанной в соответствии с ФГОС, утвержденного Министерством образования и науки РФ по профессии 38.01.02. Продавец, контролёр-кассир.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

Код	Результат
1	2
31	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
32	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
33	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

-уметь:

Код	Результат
1	2
У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
У2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
У3	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
У4	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
У5	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
У6	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
У7	повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
У8	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
У9	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
У10	активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
У11	понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость 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 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.	Соблюдать правила реализации товаров, в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и правилами продажи товаров
ОК 8	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе: практические занятия	169
Самостоятельная работа студента (всего)	84
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета: 1,2,3 семестр Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта: 4 семестр	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Введение	Содержание учебного материала		1		
	1	Современное состояние физической культуры и спорта		2	
	2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		2	
	3	Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность)		2	
	4	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)			
Раздел 1. Теоретическая часть			2/6		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		1		
	1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2	
	3.	Современное состояние здоровья молодежи.		2	
	4.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни		2	
	5.	Двигательная активность.		2	
	6.	Влияние экологических факторов на здоровье человека.		2	
	7.	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		2	
	8.	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		2	
	Содержание учебного материала		1		

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		2	
	3.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		2	
	4.	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		2	
	5.	Коррекция фигуры.		2	
	6.	Основные признаки утомления.		2	
	7.	Факторы регуляции нагрузки.		2	
	8.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		2	
	9.	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.			
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала				
	1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Врачебный контроль, его содержание		2	
	3.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		2	
	4.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		2	
	5.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	6.	Самостоятельная работа учащихся: - определение состояния тренированности организма по частоте сердечных сокращений; - составление дневника самоконтроля	4 2	3 3	
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			38/18		
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		8		

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1.	Техника бега на короткие дистанции		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Техника бега по прямой дистанции		2	
	3.	Техника бега по повороту		2	
	4.	Техника низкого старта и стартового разгона.		2	
	5.	Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»		2	
	6.	Техника финиширования		2	
	7.	Движения рук в спринтерском беге		2	
	8.	Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей обучающихся		2	
	9.	Бег с низкого и высокого старта		2	
	10.				
		Самостоятельная работа студента: -составление комплексов общеобразовательных упражнений: -на месте; - с обручами; - с использованием гимнастической стенки; - в движении.	4 4 4 3 3	2 2 2 2 2	
Тема 2.2Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	Содержание учебного материала		6		
	1.	Техника эстафетного бега.		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Техника передачи эстафетной палочки.		2	
	3.	Техника старта на этапах эстафетного бега.		2	
	4.	Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.		2	
	5.	Техника эстафетного бега в целом.		2	
Тема 2.3. Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала		3		
	1.	Основы техники бега		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Техника легкоатлетического бега		2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		3		

Бег на дистанцию 2000 м (девушки) 3000 м (юноши)	1.	Техника бега на длинные дистанции		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!»		2	
	3.	Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт)		2	
	4.	Особенности техники кроссового бега		2	
Тема 2.5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		6		
	1.	Техника изучаемого прыжка в длину с разбега		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Техника отталкивания		2	
	3.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		2	
	4.	Техника приземления		2	
	5.	Техника движения в полете		2	
	6.	Техника прыжка в высоту в целом		2	
Тема 2.6. Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	Содержание учебного материала		6		
	1.	Техника изучаемого прыжка в высоту с разбега.		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Техника отталкивания.		2	
	3.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.		2	
	4.	Техника перехода через планку и приземлению.		2	
	5.	Техника прыжка в высоту в целом		2	
Тема 2.7. Метание гранаты весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши)	Содержание учебного материала		6		
	1.	Техника метания гранаты		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Держание и выбрасывание снаряда		2	
	3.	Техника метания гранаты с места		2	
	4.	Техника метания с бросковых шагов		2	
	5.	Техника выполнения разбега и отведения гранаты		2	
	6.	Техника метания гранаты с полного разбега		2	
Раздел 3 Спортивные игры			63/34		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		6		

Волейбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола Игра по правилам Перемещения	1.	Техника безопасности игры. Правила игры.		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Стартовая стойка (исходное положение)		2	
	3.	Ходьба, бег		2	
	4.	Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед		2	
	5.	Двойной шаг вперед, назад		2	
	6.	Скачок		2	
	7.	Остановка шагом, прыжком		2	
	8.	Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки		2	
	9.	Сочетание способов перемещений		2	
	10	Сочетание способов перемещений с техническими приемами		2	
Тема 3.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала		5		
	1.	Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной		2	
	3.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке		2	
	4.	Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро		2	
	5.	Передача мяча, различные по высоте ориентиры.		2	
	6.	Передача мяча снизу двумя руками		2	
	7.	Передача мяча одной рукой сверху, стоя на площадке		2	
	8.	Чередование способов передачи мяча		2	
Тема 3.3. Подача мяча	Содержание учебного материала		3		
	1.	Нижняя прямая		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Нижняя боковая		2	
	3.	Верхняя прямая		2	
	4.	Подача в прыжке		2	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		5		

Тактика нападения	1.	Индивидуальные тактические действия:		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Выбор места для второй передачи		2	
	3.	Выбор места и способа подачи		2	
	4.	Выбор способа отбивания мяча		2	
	5.	Вторая передача, стоя к атакующему лицом		2	
	6.	Нападающий удар		2	
	7.	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах		2	
	8.	Командные тактические действия		2	
Тема 3.5. Тактика защиты	Содержание учебного материала		3		
	1.	Индивидуальные тактические действия:		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Выбор способа приема подачи.		2	
	3.	Выбор места при блокировании.		2	
	4.	Выбор места при приеме атакующего удара.		2	
	5.	Выбор места при страховке партнера.		2	
	6.	Выбор способа приема атакующего удара.		2	
Тема 3.6. Прием мяча Блокирование	Содержание учебного материала		3		
	1.	Прием мяча сверху двумя руками		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Прием мяча снизу двумя руками		2	
	3.	Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой)		2	
	4.	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину		2	
	5.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе		2	
	6.	Отбивание мяча ногой		2	
	7.	Одиночное блокирование		2	
	8.	Групповое блокирование			
Тема 3.7.		Содержание учебного материала	3		

Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Ловля и передача мяча	1.	Техника безопасности на уроках. Правила игры		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Двумя руками от груди, стоя на месте		2	
	3.	Двумя руками от груди с шагом вперед		2	
	4.	Двумя руками от груди в движении		2	
	5.	Передача одной рукой от плеча		2	
	6.	Передача одной рукой шагом вперед		2	
	7.	То же после ведения мяча		2	
	8.	Передача одной рукой с отскоком от пола		2	
	9.	Передача двумя руками с отскоком от пола		2	
	10.	Передача одной рукой снизу от пола		2	
	11.	Ловля высоко летящего мяча		2	
	12.	Ловля катящего мяча, стоя на месте		2	
	13.	Ловля катящего мяча в движении		2	
Тема 3.8. Ведение мяча	Содержание учебного материала		5		
	1.	На месте		2	ОК 1-ОК 8
	2.	В движении шагом		2	
	3.	В движении бегом		2	
	4.	То же с изменением направления и скорости		2	
	5.	То же с изменением высоты отскока		2	
	6.	Правой и левой рукой поочередно в движении		2	
	7.	Правой и левой рукой поочередно на месте		2	
	8.	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте		2	
Тема 3.9. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	Содержание учебного материала		5		
	1.	Одной рукой в баскетбольный щит с места		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Двумя руками от груди с места		2	
	3.	Двумя руками от груди после ведения и остановки		2	
	4.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места		2	
	5.	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения		2	
	6.	Одной рукой в баскетбольное кольцо с места		2	
	7.	В прыжке одной рукой с места		2	
	8.	Штрафной бросок		2	
	9.	Двумя руками снизу в движении		2	
	10.	В прыжке со средней дистанции		2	
	11.	В прыжке с дальней дистанции		2	

Тема 3.10. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	Содержание учебного материала				
	1.	Вырывание мяча	3	2	ОК 1-ОК 8
	2.	Выбивание мяча		2	
Тема 3.11. Тактика защиты Прием техники защиты – перехват Приемы, применяемые против броска Накрывание Тактика нападения	Содержание учебного материала		3		
	1.	Защитные действия при опеке игрока без мяча		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Защитные действия при опеке игрока с мячом		2	
	3.	Перехват мяча		2	
	4.	Борьба за мяч после отскока от щита		2	
	5.	Быстрый прорыв		2	
	6.	Командные действия в защите		2	
	7.	Командные действия в нападении		2	
Тема 3.12. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра по правилам	Содержание учебного материала		2		
	1.	Правила игры	2	2	ОК 1-ОК 8
	2.	Техника безопасности		2	
Тема 3.13.	Содержание учебного материала		3		

Удары головой на месте и в прыжке Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1.	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Удар с лета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову		2	
	3.	Удары серединой или внешней частью подъема с полулета		2	
	4.	Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков		2	
	5.	Удары серединой лба и опорного положения		2	
	6.	Удары серединой лба в прыжке		2	
	7.	Удары боковой частью головы в опорном положении		2	
	8.	Удары боковой частью головы в прыжке		2	
	9.	Удары затылочной частью головы		2	
	10.	Удары головой в броске		2	
	11.	Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние		2	
Тема 3.14. Остановка мяча ногой, грудью	Содержание учебного материала		3		
	1.	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении		2	
	3.	Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороны		2	
	4.	стопы в прыжке.		2	
	5.	Прием (остановка) катящихся мячей подошвой		2	
	6.	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой Прием (остановка) опускающей мячей серединой подъема		2	
Тема 3.15. Отбор мяча Обманные движения	Содержание учебного материала		3		
	1.	Отбор мяча накладыванием стопы		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Отбор мяча выбиванием		2	
	3.	Отбор мяча перехватом		2	
	4.	Обманные движения без мяча		2	
	5.	Финт «Уходом»		2	
	6.	Финт «Проброс мяча мимо соперника»		2	
	7.	Финт «Остановка мяча подошвой»		2	
	8.	Финт «Убирание мяча подошвой»		2	
	9.	Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении		2	

Тема 3.16. Техника игры вратаря	Содержание учебного материала		3		
	1.	Перемещение в воротах		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Стойка вратаря		2	
	3.	Ловля катящихся и низко катящихся мячей		2	
	4.	Отбивание мячей		2	
	5.	Вбрасывание мяча.		2	
Тема 3.17. Тактика защиты Тактика нападения	Содержание учебного материала		3		
	1.	Опека с мячом, без мяча		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Подстраховка		2	
	3.	Персональная оборона		2	
	4.	Зонная оборона		2	
	5.	Передачи, удары, ведения		2	
	6.	Комбинации групповых действий		2	
	7.	Быстрое владение		2	
	Самостоятельная работа студента: -составление комплексов упражнений; -сообщение на тему: жесты судей в спортивных играх, знаменитые вратари России. - подготовка и проведение соревнований; - оформление стендов по итогам соревнований, посвященных чемпионату мира по футболу.		16	2	
			4	2	
			6	2	
			8	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			16/4		
Тема 4.1. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Первая помощь при травмах и обморожениях	Содержание учебного материала		4		
	1.	Техника безопасности на занятиях		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Правила соревнований		2	
	3.	Первая помощь при обморожениях		2	
	4.	Лыжный инвентарь, хранение и уход за ним		2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		4		

Техника и методика обучения способом передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния		2	
	3.	лыжни		2	
	4.	Преодоление подъемов и препятствий		2	
	5.	Подъем ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» Повороты в движении: «плугом», «переступанием», «упором», «из упора»		2	
Тема 4.3. Элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала		4		
	1.	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	ОК 1-ОК 8
Тема 4.4. Воспитание специальной и силовой выносливости и совершенствование техники	Содержание учебного материала		4		
	1.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)		2	ОК 1-ОК 8
		Самостоятельная работа студентов: составление комплексов упражнений	4	2	
Тема 5.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		16/8		
	1.	Упражнения в паре с партнером	6	2	ОК 1-ОК 8
	2.	Упражнения с гантелями		2	
	3.	Упражнения с набивными мячами		2	
	4.	Упражнения с мячом		2	
	5.	Упражнения с обручем (девушки)		2	
		Самостоятельная работа студентов: - составление комплекса упражнений с элементами аэробики.	8	2	
Тема 5.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала		3		
	1.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Упражнения для коррекции нарушений осанки		2	
	3.	Упражнения на внимание		2	
	4.	Упражнения для коррекции зрения		2	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала		2		

Висы и упоры	1.	Простые и смешанные висы на брусках		2	ОК 1-ОК 8
	2.	Простые и смешанные висы на перекладине		2	
	3.	Комбинации		2	
Тема 5.4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала		5		
	1.	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		2	ОК 1-ОК 8
Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			21/14		
Тема 6.1. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	Содержание учебного материала				
	1.	Техника безопасности на занятиях	4	2	ОК 1-ОК 8
	2.	Упражнения с гантелями	4	2	
	3.	Упражнения с гирями	4	2	
	4.	Упражнения со штангой	4	2	
	5.	Упражнения на тренажерах	6	2	
		Самостоятельная работа учащихся: -составление карточек с заданиями для занятий в тренажерном зале; -составление фильмотеки о занятиях в тренажерном зале; - составление карточек упражнения с гантелями.	4 6 4	2 2 2	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 4 семестр			1		
Всего:			171	84	

Примечание. В связи с отсутствием плавательного бассейна в учебное заведение, часы раздела «Плавание» (16) распределены на раздел «Спортивные игры»

Для характеристики уровня усвоения 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 заданий)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

Оборудование учебного кабинета:

1. Гимнастическая перекладина.
2. Брусья.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Стенки гимнастические.
6. Мостики эластичные.
7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
8. Стойки волейбольные.
9. Насос.
10. Щиты баскетбольные.
11. Мячи набивные.
12. Свистки сигнальные.
13. Сетки волейбольные, баскетбольные.
14. Лыжи беговые.
15. Лыжные ботинки, палки, крепления, мази, парафины, пробки, скребки. станок, утюг.
16. Лыжные комбинезоны. шапочки, перчатки.
17. Стартовые колодки.
18. Шиповки.
19. Номера участников соревнований.
20. Стойки для прыжков, планка.
21. Рулетки.
22. Барьеры.
23. Флажки судейские.
24. Эстафетная палочка.
25. Секундомер.
26. Табло.
27. Тренажерный комплекс.
28. Гантели, гири.
29. Армстол.
30. Зеркальная стенка.
31. Весы.
32. Скакалки.
33. Обручи.
34. Калькулятор.
35. Форма волейбольная, баскетбольная, футбольная.

Технические средства обучения:

1. Мультимедийный проектор.
2. Компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и. проф. образования/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

Дополнительные источники:

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: примерная программа учебной дисциплины для профессий начального и специальностей среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008. – 20 с.

3. Физическая культура: / Н.В. Решетников [и др.]; - 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 176 с.

4. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учебн. заведений / М.Л. Журавин [и др.]: - 4 изд., испр. – М.: Издательский центр (Академия, 2006. – 448 с.

5. Спортивные игры: учеб. для высш. профес.образование /Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова; -2-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2007.-400с.

6. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ.выш.учеб.заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.- 5-е изд., ипр.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 464 с.

журналы: «Физкультура и спорт»

электронные ресурсы: <http://fcior.edu.ru/>, <http://www.websib.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики	Экспертное оценивание выполнения практического задания
Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации	Экспертное оценивание выполнения практического задания
Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Экспертное оценивание выполнения практического задания
Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (прыжок через гимнастические снаряды, перелезание, проползание под препятствиями, перемахивание)	Экспертное оценивание выполнения практического задания Дифференцированный зачёт
Преодоление естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения	Экспертное оценивание выполнения практического задания Дифференцированный зачёт
Демонстрация умений выполнять приемы страховки и самостраховки	Экспертное оценивание выполнения практического задания
Демонстрация умений осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Наблюдение за участием в коллективных формах занятий
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Дифференцированный зачёт
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным	Дифференцированный зачёт

стандартом по гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
1	2
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Дифференцированный зачёт
Понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Реферат Устный опрос
Знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Дифференцированный зачёт
Знание правил и понимание способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Экспертное оценивание разработанного комплекса индивидуальных занятий с физическими упражнениями различной направленности
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Наблюдение и накопительное оценивание
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации	Наблюдение и накопительное оценивание
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	Наблюдение и накопительное оценивание Наблюдение и накопительное оценивание
Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	Наблюдение и накопительное оценивание

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация понимания сущности и социальной значимости своей будущей профессии; - демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии	накопительное оценивание; Анкетирование интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- умение формулировать цель и задачи предстоящей деятельности; - умение представить конечный результат деятельности в полном объеме; - умение планировать предстоящую деятельность; - умение выбирать типовые методы и способы выполнения плана; - умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат)	Накопительное оценивание; подготовка к сообщению по теме; сопоставление логических схем
ОК 3. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития.	- умение самостоятельно работать с информацией: понимать замысел текста; - умение пользоваться словарями, справочной литературой; - умение отделять главную информацию от второстепенной; - умение писать аннотацию и т.д.	интерпретация результатов наблюдений обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.)

ОК.4. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.	- умение самостоятельно работать с информационно-коммуникативными носителями - пользоваться различными программами, связанными с профессиональной деятельностью	Сопоставление логических схем; сопоставление кроссвордов
ОК 5. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- умение грамотно ставить и задавать вопросы; - способность координировать свои действия с другими участниками общения; - способность контролировать свое поведение, свои эмоции, настроение; - умение воздействовать на партнера общения и др.	Сопоставление тестов; подготовка сообщений; эссе
ОК 6. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	- умение осознанно ставить цели овладения различными видами работ и определять соответствующий конечный продукт; - умение реализовывать поставленные цели в деятельности; - умение представить конечный результат деятельности в полном объеме;	интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.)
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Формирование патриотизма в личностной сфере	подготовка сообщений; сопоставление кроссвордов; эссе

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90÷100	5	Отлично
80÷89	4	Хорошо
70÷79	3	Удовлетворительно
Менее 70	2	Не удовлетворительно

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи- ческ ие способ- ности	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скор ост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд и- нацио н-ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро с-тно- силов ые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливост ь	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибко сть	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		е из виса лежа, количество раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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 3×10 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

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 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 3×10 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.