

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области
Министерство образования и науки Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Пестравское профессиональное училище»

Утверждаю
Директор ГБПОУ «Пестравское
профессиональное училище»

_____ А.С. Кузнецов
« ____ » _____ 20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура» (базовый уровень)**

профиль обучения: социально-экономический

ФК.00 Физическая культура
профессионального цикла
программы
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии:
35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21
5	ПРИМЕРНЫЕ ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии /специальности.

1.2. Планируемые результаты освоения предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

(указываются ОК из перечня в соответствии с ФГОС по профессии / специальности).

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях

	спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	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
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и

	сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	80
1. Основное содержание	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	38
2. Профессионально ориентированное содержание	1
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	1
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФК.00 «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ НПО «Пестравское училище» по профессии

35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

.Рабочая программа учебного предмета может быть использована для подготовки по программе социально- экономического профиля.

1.2 Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является дисциплиной общеобразовательного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования. Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура» общей из обязательных предметных областей. Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования. Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдения принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования. В тоже время учебный предмет «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с ОУД экология, БЖ. Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3 Результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

• **личностных:**

Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2 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;

Л.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5 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;

Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9 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; Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М.1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

М.1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П.4 владение физическими

упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 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).

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны формировать общие компетенции (ОК):

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часа; самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

1.

**2.2 Тематический план и содержание учебного предмета
ФК.00 «Физическая культура» 3 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Кол. часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический.		1	
Тема 1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	1	
	1 Психофизиологическая характеристика будущей профессии и учебного труда. Студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменов. Критерии утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
Содержание учебного материала			

	1	Самостоятельная работа №1 Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации	1	
Раздел 2. Учебно-методический				
Тема 3. Учебно-методическая работа	Содержание учебного материала		1	
	2	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Тема 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Тема 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Тема 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ПРб 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		1	
	Содержание учебного материала			
	2	Самостоятельная работа №2 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
Раздел 3. Учебно-тренировочный			38	
Тема 4. Лёгкая атлетика, Кроссовая подготовка.	В том числе практических занятий.		8	
	Содержание учебного материала			

	3-4	Практическое занятие №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Равномерный бег 2 000 м-девушки, 3 000 м-юноши.	2	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК ...
	5-6	Практическое занятие №2 Контрольный бег 2 000 м-девушки, 3 000 м-юноши	2	
	7-8	Практическое занятие №3 Прыжки в длину способом «согнув ноги». Контроль прыжков в длину способом «согнув ноги».	2	
	9-10	Практическое занятие №4 Техника метания гранаты массой 500 г девушки, 700 г юноши Контроль техники метания гранаты массой 500 г девушки, 700 г юноши	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		8	
	Содержание учебного материала			
	3-4	Самостоятельная работа №3 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Равномерный бег 2 000 м-девушки, 3 000 м-юноши.	2	
	5-6	Самостоятельная работа №4 Контрольный бег 2 000 м-девушки, 3 000 м-юноши	2	
	7-8	Самостоятельная работа №5 Прыжки в длину способом «согнув ноги». Контроль прыжков в длину способом «согнув ноги».	2	
	9-10	Самостоятельная работа №6 Техника метания гранаты массой 500 г девушки, 700 г юноши Контроль техники метания гранаты массой 500 г девушки, 700 г юноши	2	
Тема 5. Гимнастика.	В том числе практических занятий.		4	
	Содержание учебного материала			
	11-12	Практическое занятие №5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на	2	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,

		внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки		MP 01, MP 02, MP 07
	13-14	Практическое занятие №6 Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	OK ...
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		4	
	Содержание учебного материала			
	11-12	Самостоятельная работа №7 Составление комплекса Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	13-14	Самостоятельная работа №8 Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
Тема 6. Спортивные игры (по выбору).				
Тема 6.1 Волейбол				
	В том числе практических занятий.		8	
	Содержание учебного материала			
	15-16	Практическое занятие №7 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Нападающий удар.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07 OK ...
	17-18	Практическое занятие №8 Тактика нападения, тактика защиты	2	
	19-20	Практическое занятие №9 Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	21-22	Практическое занятие №10 Игра по правилам.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		8	
	Содержание учебного материала			
	15-16	Самостоятельная работа №9 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Нападающий удар.	2	
	17-18	Самостоятельная работа №10	2	

		Тактика нападения, тактика защиты		
	19-20	Самостоятельная работа №11 Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	21-22	Самостоятельная работа №12 Игра по правилам.	2	
Тема 6.2 Ручной мяч	В том числе практических занятий.		4	
	Содержание учебного материала			
	23-24	Практическое занятие №11 Техника безопасности. Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Перехваты мяча.	2	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	25-26	Практическое занятие №12 Техника безопасности. Выбивание и отбор мяча. Тактика игры. Скрестное перемещение. Подстраховка. Нападение. Контратака.	2	ОК ...
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		4	
	Содержание учебного материала			
	23-24	Самостоятельная работа №13 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Перехваты мяча.	2	
	25-26	Самостоятельная работа №14 Тактика игры. Скрестное перемещение. Подстраховка. Нападение. Контратака	2	
Тема 6.3 Футбол.	В том числе практических занятий.		4	
	Содержание учебного материала			
	27-28	Практическое занятие №13 Тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам	2	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02,
	29-30	Практическое занятие №14 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра по правилам	2	

				MP 07
				OK...
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		4	
	Содержание учебного материала			
	27-28	Самостоятельная работа №15 Тактика защиты, тактика нападения Игра по упрощенным правилам	2	
	29-30	Самостоятельная работа №16 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра по правилам	2	
Тема 7. Виды спорта по выбору.				
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	В том числе практических занятий.		6	
	Содержание учебного материала			
	31-32	Практическое занятие №15 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	33-34	Практическое занятие №16 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	2	
	35-36	Практическое занятие №17 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		6	
	Содержание учебного материала			
	31-32	Самостоятельная работа №17 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	2	
33-34	Самостоятельная работа №18 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	2		
35-36	Самостоятельная работа №19 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.	2		
Тема 7.2 Дыхательная гимнастика.				
В том числе практических занятий.		2		
Содержание учебного материала				
37	Практическое занятие №18	2	ПР6 04,	

		Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03 ОК ...
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		2	
	Содержание учебного материала			
	37-38	Самостоятельная работа №20 Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2	
Тема 7.3 Спортивная аэробика.	В том числе практических занятий.		2	
	Содержание учебного материала			
	38	Практическое занятие №19 Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	1	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	39-40	Дифференцированный зачёт		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		2	
	Содержание учебного материала			
	39-40	Самостоятельная работа №21 Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	ОК ...
Дифференцированный зачёт		2		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)			40	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся (всего)			40	

2.3. Содержание профильной составляющей

Для профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

профильной составляющей, для раздела №1 Теоретический, являются следующие дидактические единицы.

<p>1. Теоретический.</p> <p>1.1.1. Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>1.1.2. Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>1.1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>1.1.5. Психофизиологические основы учебного и</p>	<p>Теоретический материал имеет оздоровительную и профессиональную направленность. Его освоение способствует формированию мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание значения ЗОЖ и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.</p> <p>Современное состояние физкультуры и спорта. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в физическом воспитании. Роль физическая культура в формировании личности. Особенности организации физического воспитания НПО. Валеологическая и профессиональная направленность.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры личности и его образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологического фактора на здоровье человека. О вреде курения, алкоголизма, наркомании и профилактика. Рациональное питание. Режим в трудовой деятельности. Активный отдых. Профилактика профзаболеваний.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей</p>
---	--

<p>производственного труда, Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1.1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>профессии и учебного труда. Студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменов. Критерии утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, Аутотренинг и его использование.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной психофизической подготовки к труду. Оздоровительные профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>
--	---

Составляющей для раздела №2 Методический, являются следующие дидактические единицы:

<p>2. Методический.</p> <p>2.1.1. Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2.2.1. Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>2.3.1. Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>2.4.1. Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>2.5.1. Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>2.6.1. Тема 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортсхема и профессиограмма.</p> <p>2.7.1. Тема 7. Самооценка и анализ выполнения</p>	<p>Учебно-методический материал содержит описание методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.</p>
---	--

<p>обязательных тестов состояния здоровья общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>2.8.1. Тема 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	
--	--

Составляющей раздела №3 Учебно-тренировочный, являются следующие дидактические единицы:

<p>3. Учебно-тренировочный.</p> <p>3.1. Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>3.2. Тема 2. Лыжная подготовка.</p> <p>3.3. Тема 3. Гимнастика.</p> <p>3.4. Тема 4. Спортивные игры. (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол).</p> <p>3.5. Тема 5. Виды спорта по выбору:</p> <p>3.5.1. Тема 5.3. Спортивная аэробика.</p> <p>3.5.2. Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.</p> <p>3.5.3. Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p>	<p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка решают задачи поддержания и укрепления здоровья, способствуют развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Лыжная подготовка решает оздоровительные и профессиональные задачи, задачи активного отдыха; увеличивает резервные возможности организма, повышает защитные функции, совершенствует физические качества, упорство в достижении цели.</p> <p>Гимнастика решает профилирующие, оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует личностные качества профессионала.</p> <p>Спортивные игры позволяют улучшать профессиональную двигательную подготовку, укреплять здоровье, развивать координацию, ориентацию в пространстве, скорость реакции, увеличивать двигательную активность, силовую и скоростную выносливость, взрывную силу, развивают личностные качества а также групповое взаимодействие.</p> <p>Спортивная аэробика развивает чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.</p> <p>Дыхательная гимнастика улучшает работу основных функциональных систем организма, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, позволяет увеличить жизненную ёмкость лёгких,</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах решают задачи коррекции фигуры, совершенствуют дифференцировку силовых характеристик движений. Регуляцию мышечного тонуса, развивают абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p>
--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, 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.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП НПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ

внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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

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

№ 413 –Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

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

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. pnrod. ru](http://www.goup32441.pnrod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ЛИЧНОСТНЫЕ	
Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	Наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.2 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	Наблюдение, устный опрос
Л.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Устный опрос, выполнение самостоятельной работы
Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Устный опрос, выполнение самостоятельной работы, домашняя работа
Л.5 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	Наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания

физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	
Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	наблюдение, устный опрос
Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите	наблюдение, устный опрос
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ	
М.1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	наблюдение, выполнение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
М.6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
ПРЕДМЕТНЫЕ	

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа
П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа, устный опрос
П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа, выполнение контрольных упражнений
П.5 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)	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, домашняя работа, выполнение контрольных упражнений

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы	Формируемые универсальные учебные действия
1	Легкая атлетика.	1	презентация	Работа с ИКТ
2	Лыжная подготовка.	1	презентация	Работа с ИКТ
3	Гимнастика.	1	презентация	Работа с ИКТ
4	Баскетбол.	1	презентация	Работа с ИКТ
5	Волейбол.	1	презентация	Работа с ИКТ
6	Футбол.	1	презентация	Работа с ИКТ

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	18	4,4 и выше	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	18	7,3 и выше	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	18	230	195	180	210	170	160
4	Выносливость	6 минутный бег, м	18	1500	1300	1100	1300	1050	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	18	15	12	5	20	12	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине (девушки)	18 и выше	11	8 и ниже	4 и ниже	18 и выше	13	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 (мин, сек)	12,3	14,0	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	25,5	27,2	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек)	45,0	52,0	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол. 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 (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест-челночный бег 3x10 (с)	7.3	8.0	8.3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений; -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	9	8	7.5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 (мин, сек)	11.0	13.0	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.0	21.0	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек)	1.0	1.20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол. раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10	6.5	5.0
7. Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест-челночный бег 3x10 (с)	8.4	9.3	9.7
11. Гимнастический комплекс упражнений; -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	0.9	0.8	0.7.5

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

Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

- . Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- . Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной 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).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением.	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: подпись ответственного лица внесшего изменения	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: подпись ответственного лица внесшего изменения	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: подпись ответственного лица внесшего изменения	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: подпись ответственного лица внесшего изменения	

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области

«Пестравское профессиональное училище»

Техническая экспертиза на рабочую программу по учебному предмету ФК.00 «Физическая культура»

Представлена в МК общеобразовательных дисциплин:

Преподаватель дисциплины: Теленков Н.И.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	Заключение отсутствует	
Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебного предмета»					
1	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте примерной программы	да			
2	Указаны ОК, на формирование которых ориентировано содержание предмета	да			
Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебного предмета»					
3	Структура программы учебного предмета соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	да			
4	Уровни освоения соответствуют видам учебной деятельности в разделе	да			
5	Содержание самостоятельной работы студентов направлено на выполнение требований к результатам освоения предмета (уметь, знать)	да			
6	Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно	да			
7	Разделы программы учебного предмета выделены дидактически целесообразно	да			
8	Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям.	да			
9	Объем времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала	да			
10	Объем и содержание практических работ соответствуют требованиям к знаниям и умениям	да			

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Пестравское профессиональное училище»

Техническая экспертиза на рабочую программу учебного предмета ФК.00 «Физическая культура»

Представлена в МК общеобразовательных дисциплин:

Преподаватель дисциплины: Теленков Н.И.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	Заключение отсутствует	
Экспертиза оформления титульного листа и оглавления					
1	Наименование программы учебного предмета на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте УП	да			
2	Название училища соответствуют названию по Уставу	да			
3	На титульном листе указан код и наименование профессии (специальности)	да			
4	Нумерация страниц в содержании верна	да			
Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебного предмета»					
5	Раздел 1 «Паспорт программы учебного предмета имеется»	да			
6	Наименование программы предмета в паспорте совпадает с наименованием на титульном листе	да			
7	Пункт 1.1 «Область применения программы» заполнен	да			
8	Пункт 1.2 «Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы» заполнен	да			
9	Пункт 2.3 «Цели и задачи предмета-требования к результатам освоения предмета» заполнен	да			
10	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленные в тексте ФГОС/ФИРО	да			

