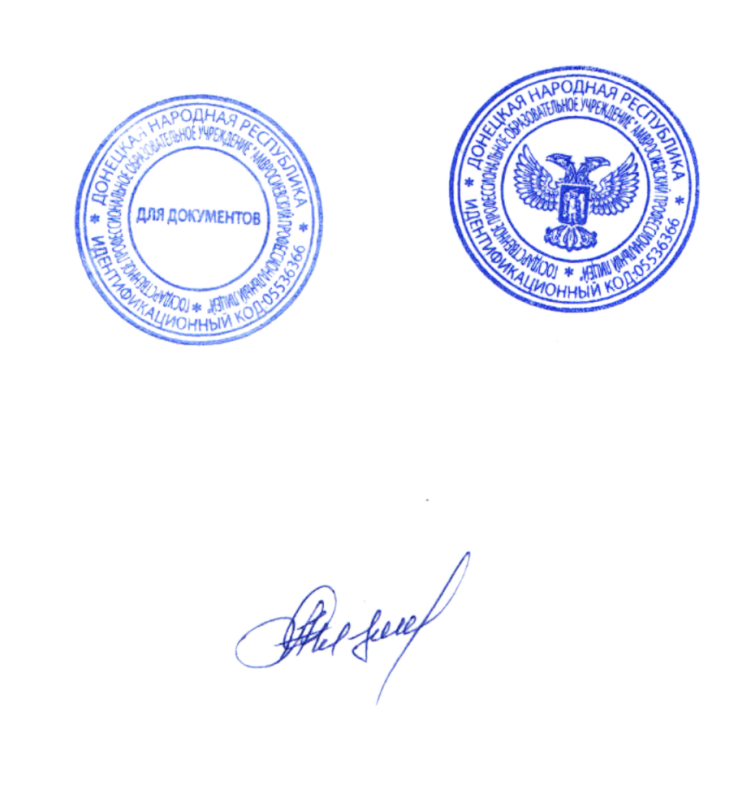
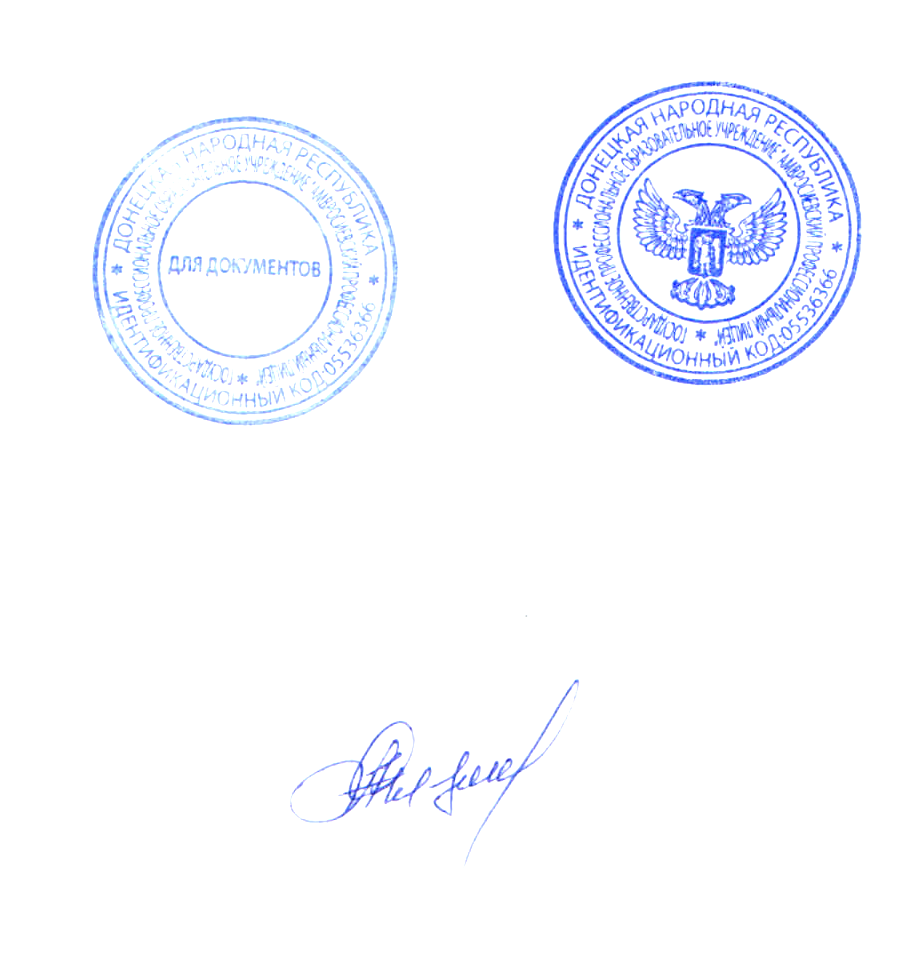
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Амвросиевский многопрофильный техникум»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора Директор

ГБПОУ «Амвросиевский ГБПОУ «Амвросиевский

многопрофильный техникум» многопрофильный техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *Л.Г. Баглай* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *А.М.Сысенко*

подпись подпись

«30» августа 2022 г. «30» августа 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОДБ 07; ОДБ 08 Физическая культура**

**по профессии:**

**35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

**43.01.09 Повар, кондитер**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

**43.01.02 Парикмахер**

**Амвросиевка 2022г.**

Программа учебной дисциплины ОДБ 07; ОДБ 08 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ГОС СПО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной республики от 07.08.2020г. №121-НП (в ред. приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80-НП)

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Амвросиевский многопрофильный техникум»

**Разработчик:** Мирошниченко Татьяна Леонидовна – специалист II категории, руководитель физического воспитания

**Рецензенты:**

1. Калмыкова И.С. – методист ГБПОУ «Амвросиевский многопрофильный техникум»
2. Иванова Г.В. – специалист высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Амвросиевский индустриальный колледж»

Одобрена и рекомендована

с целью практического применения

методической(цикловой) комиссией\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

протокол №\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Председатель М(Ц)К \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Протокол №\_\_\_\_\_\_ заседания М(Ц)К от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_учебный год.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение\_\_\_\_, стр.\_\_\_\_)

Председатель М(Ц)К\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Протокол №\_\_\_\_\_\_ заседания М(Ц)К от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_учебный год.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение\_\_\_\_, стр.\_\_\_\_)

Председатель М(Ц)К\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………….4
2. Нормативное обеспечение………………………………………5
3. Результаты освоения программы……………………………….7
4. Особенности организации образовательного процесса……….8
5. Учебно-тематический план…………………………………….10
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы………………………………………..18

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины ОДБ 07; ОДБ 08 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с Законом ДНР «Об образовании» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики № 1-233П-НС от 19.06.2015), на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной республики от 07.08.2020г. №121-НП (в ред. приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80-НП) / Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.

Современное общество Донецкой Народной Республики формирует для системы образования новый социальный заказ: ему необходимы не только высокообразованные, но и духовно богатые, инициативные граждане, способные адекватно относиться к происходящим в мире и республике событиям, культурному и научному наследию, историческим достижениям, к пониманию себя, своего места в обществе, к принятию ответственных решений в сложных ситуациях, прогнозированию возможных последствий совершаемых действий, открытые к взаимодействию, мобильные, активные, сопричастные к судьбе Отечества.

«Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. (Ст. 81. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № І-233П-НС).

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Учебный предмет «Физическая культура» готовит обучающихся к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки. В основу построения образовательного процесса положен индивидуально-дифференцированный подход с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, деления класса при достаточной наполняемости на подгруппы юношей и девушек. В работе со старшеклассниками используются способы и методы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный, метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности, эффективного воздействия на эстетическое и физическое развитие.

**Нормативное обеспечение изучения**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Главная задача данного программного документа и нормативных документов - помочь педагогам организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями:

* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2021 г. № 684 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Донецкой Народной Республики в 2021-2022 учебном году».
* Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;
* Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №I-123П-НС;
* Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;
* Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
* Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа учебной дисциплины ОДБ 07; ОДБ 08 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с Законом ДНР «Об образовании» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики № 1-233П-НС от 19.06.2015)

На 1-м курсе программный материал усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в основной школе. На 2-м курсе учащиеся закрепляют и совершенствуют изученный материал.

На уроках физической культуры решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

**Цели и задачи реализации Программы**

**Целью программы по физической культуре является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.**

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
* подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
* применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;

ориентация учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Перечень общих компетенций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код** | **Знания** | **Умения** |
| ОК 01.  ОК 02.  ОК.03  ОК.04  ОК.05  ОК.06  ОК.07  ОК.08 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам  Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности  Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие  Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста  Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей  Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | -укрепления здоровья; формирования ЗОЖ; развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания; - формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.) - повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; - воспитания трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости. |

Перечень профессиональных компетенций

Выпускник, освоивший программу СПО по профессии должен обладать профессиональными компетенциями

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций |
| ПК 1. | проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей  здоровья, умственной и физической работоспособности, физического  развития и физических качеств по результатам мониторинга |
| ПК 2. | самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную  деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного  досуга |
| ПК 3. | выполнять требования физической и спортивной подготовки,  определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения  профессионального образования |
| ПК 4. | выполнять нормативные требования испытаний (тестов  Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  обороне» («ГФСК «ГТО ДНР») |
| ПК 5. | осуществлять судейство в избранном виде спорта;  составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. |

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать личностными результатами**:**

* ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником Донецкой Народной Республики;
* ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;
* ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан Донецкой Народной Республики. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;
* ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»;
* ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа Донбасса;
* ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к оказанию социальной поддержки и участию в добровольческих движениях;
* ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;
* ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального государства;
* ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, занятия физической культурой и спортом; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных и/или стремительно меняющихся ситуациях;
* ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;
* ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;
* ЛР12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Особенностью урочных занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туризм) и тестирование физической подготовленности учащихся.

Для учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года во время изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперёд из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз.), челночный бег 4\*9м., прыжок в длину с места; лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, туризм – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.), прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), и оценивается в соответствии с критериями оценивания по программе предмета.

В мае комплексно принимаются все 7 тестовых упражнений как отдельный раздел: «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности» (КТО) в соответствии с критериями оценивания по физической культуре.

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования учащиеся распределяются на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. В связи с тем, что учебные занятия являются

обязательными для посещения, учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также временно освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках, и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности.

В общеобразовательной организации могут быть организованы специальные медицинские группы, которые формируются по показаниям врачей после углублённого медицинского осмотра учащихся.

В период с 01.09 по 15.09 учебного года, с целью адаптации учащихся к нагрузкам на уроках физической культуры, приём контрольных учебных нормативов не проводится. С 16.09. по 01.10. приём контрольных нормативов предполагает проведение наименее энергозатратных видов испытаний (теоретический опрос) и контрольных упражнений (метание малого мяча, вязка узлов, удары по воротам и др.). Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития спортивного отечественного движения;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Спортивные игры\*- выбираются 2-3 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы Вариативный компонент\* - выбирается одна или несколько вариативных тем или часы вариативной части распределяются на увеличение обязательной части аудиторных занятий, с учётом развития физических качеств и подготовки учащихся. Дополнительные внеурочные учебные занятия имеют практическую направленность и проводятся в форме учебно-тренировочной деятельности, их организация предусматривает создание спортивно-досуговой среды в рамках подготовки учащихся к соревновательной деятельности и сдаче норм Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

**Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** |  |
| **Максимальная нагрузка** | **210** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **171** |
| В том числе: |  |
| Лабораторные занятия (не предусмотрено) | **-** |
| Контрольные работы | **-** |
| **Самостоятельная работа** | **39** |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

**Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** |  |
| **Максимальная нагрузка** | **210** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **171** |
| В том числе: |  |
| Лабораторные занятия (не предусмотрено) | **-** |
| Контрольные работы | **-** |
| **Самостоятельная работа** | **39** |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

**Повар, кондитер**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** |  |
| **Максимальная нагрузка** | **171** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **171** |
| В том числе: |  |
| Лабораторные занятия (не предусмотрено) | **-** |
| Контрольные работы | **-** |
| **Самостоятельная работа** | **-** |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

**Парикмахер**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** |  |
| **Максимальная нагрузка** | **210** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **167** |
| В том числе: |  |
| Лабораторные занятия (не предусмотрено) | **-** |
| Контрольные работы | **-** |
| **Самостоятельная работа** | **43** |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

**I курс Повар, кондитер**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Экспресс-оценка физического здоровья учащихся. Легкая атлетика | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Основная гимнастика | **8** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Баскетбол | **8** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Туризм | **6** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Волейбол | **8** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **8** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **7** | Самостраховка на основе вида спорта дзюдо | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **8** | Комплексный тест-оценивание физической подготовленности | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
|  | Всего | **68 часов** |  |

**II курс Повар, кондитер**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся Легкая атлетика | **6** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Основная гимнастика | **6** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Баскетбол | **5** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Туризм | **5** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Волейбол | **6** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **7** | Комплексный тест-оценивание физической подготовленности | **6** |  |
|  | Всего | **41 час** |  |

**III курс Повар, кондитер**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Учебно-методическая часть | **В ходе уроков в виде самостоятельной работы** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | **11** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Легкая атлетика. | **11** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Спортивные игры | **24** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Гимнастика | **12** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
|  | **Всего** | **62 часа** |  |

**I курс Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся. Легкая атлетика | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Баскетбол | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Основная гимнастика | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Туризм | **8** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Волейбол | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **11** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **7** | Комплексный тест-оценивание физической подготовленности | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
|  | Всего | **80 часов** |  |

**II курс Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся. Легкая атлетика | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Основная гимнастика | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Баскетбол | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Туризм | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Волейбол | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **12** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **7** | Комплексный тест-оценивание физической подготовленности | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **8** | Мини-футбол | **6** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
|  | Всего | **91 час** |  |

**I курс Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся. Легкая атлетика | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Баскетбол | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Основная гимнастика | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Туризм | **8** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Волейбол | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **11** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **7** | Комплексный тест-оценивание физической подготовленности | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
|  | Всего | **80 часов** |  |

**II курс Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся. Легкая атлетика | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Основная гимнастика | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Баскетбол | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Туризм | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Волейбол | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **12** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **7** | Комплексный тест-оценивание физической подготовленности | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **8** | Мини-футбол | **6** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
|  | Всего | **91 час** |  |

**I курс парикмахер**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся. Легкая атлетика | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Баскетбол | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Основная гимнастика | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Туризм | **8** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Волейбол | **14** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **11** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **7** | Комплексный тест-оценивание физической подготовленности | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
|  | Всего | **80 часов** |  |

**II курс парикмахер**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Элементы компетенций** |
| **1** | Основы знаний. Экспресс-оценка физического здоровья учащихся. Легкая атлетика | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **2** | Основная гимнастика | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **3** | Баскетбол | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **4** | Туризм | **10** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **5** | Волейбол | **16** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **6** | Бадминтон | **12** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **7** | Комплексный тест-оценивание физической подготовленности | **7** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
| **8** | Мини-футбол | **6** | ЛР4; ЛР; ЛР8; ЛР9 |
|  | Всего | **87 часов** |  |

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

**(ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)**

***Строевые упражнения (юноши, девушки).***Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.

Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)**

***Бег:*** 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);

бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;

бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.

***Прыжки:*** прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание.

Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.

***Метание (девушки):*** метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.

***Метание (юноши):*** метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Баскетбол (девушки, юноши)**

Техника игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.

Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;

ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.

Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.

Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

Коллективные действия: групповые и командные. Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

**Волейбол (девушки, юноши**)

Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.

Тактика защиты: перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.

Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи.

Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки.

Групповые тактические (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебой игры.

**Комплексный тест-оценивание физической подготовленности:**

1. Бег 30 метров.
2. Наклон вперед из положения сидя.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 метров.
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
7. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.

**Бадминтон** (обязательный модуль). Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны. Способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.

Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).

Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.

Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.

1. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
2. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
5. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
6. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
7. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
8. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013.  – 431 c.
9. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие   – М.: Советский спорт, 2015. – 312 c.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие.  – Рн/Д: Феникс, 2012.  – 444 c.
11. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 c.
12. Физическая культура и физическая подготовка: Учащийся под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова.  – М.: ЮНИТИ, 2013.  – 431 c.
13. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
14. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
15. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных  учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
16. .Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012

**РЕЦЕНЗИЯ**

На рабочую программу учебной дисциплины ОДБ 07; ОДБ 08 «Физическая культура» по профессии:

**35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

**43.01.09 Повар, кондитер**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

**43.01.02 Парикмахер**

Разработанная преподавателем физической культуры: Мирошниченко Т.Л.

Представленная программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена, который предусматривает требования к обязательному минимуму и к уровню подготовки обучающихся по данной дисциплине.

Программа данной дисциплины содержит пояснительную записку, тематический план, содержание, теоретический, практический, контрольный разделы, форму физического воспитания, врачебный контроль. Обязательные, контрольные и рекомендуемые нормативные требования и тесты для оценки физической подготовленности, перечень рекомендуемой литературы.

В пояснительной записке дано описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами, отражен уровень образовательной программы, определены основные знания, умения и навыки, какими должен овладеть студент после изучения дисциплины, в соответствии с государственными требованиями.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение часов по разделам и темам.

Программа может быть рекомендована преподавателям физической культуры в качестве основного документа для подготовки студентов по предмету ОДБ 07; ОДБ 08 «Физическая культура».

Рецензент: И.С.Калмыкова

Методист ГБПОУ «Амвросиевский

многопрофильный техникум»

**РЕЦЕНЗИЯ**

На рабочую программу учебной дисциплины ОДБ 07; ОДБ 08 «Физическая культура» по профессии:

**35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

**43.01.09 Повар, кондитер**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

**43.01.02 Парикмахер**

Разработанная преподавателем физической культуры: Мирошниченко Т.Л.

Представленная программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена, который предусматривает требования к обязательному минимуму и к уровню подготовки обучающихся по данной дисциплине.

Программа данной дисциплины содержит пояснительную записку, тематический план, содержание, теоретический, практический, контрольный разделы, форму физического воспитания, врачебный контроль. Обязательные, контрольные и рекомендуемые нормативные требования и тесты для оценки физической подготовленности, перечень рекомендуемой литературы.

В пояснительной записке дано описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами, отражен уровень образовательной программы, определены основные знания, умения и навыки, какими должен овладеть студент после изучения дисциплины, в соответствии с государственными требованиями.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение часов по разделам и темам.

Программа может быть рекомендована преподавателям физической культуры в качестве основного документа для подготовки студентов по предмету ОДБ 07; ОДБ 08 «Физическая культура».

Рецензент:

Преподаватель физической культуры

ГБПОУ «Амвросиевский индустриальный колледж»,

специалист высшей категории Г.В.Иванова