Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н. Керимуллова

«28» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Направление подготовки (специальность):**

*49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)*

Профиль *(при наличии)*: *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Очная форма\* | Заочная форма\* |
| Индекс по учебному плану | *ОДБ.06* |  |
| Курс | *1 курс на базе 9 классов* |  |
| Семестр | *1,2 семестр на базе 9 классов* |  |
| Общее количество часов: | *176 часов* |  |
| Аудиторные занятия | *117 часов* |  |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | *59 часов* |  |
| Форма контроля | *1 семестр: к/р*  *2 семестр: к/р* |  |

\* – *в соответствии с учебным планом*

г. Ханты-Мансийск-2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта *49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)* по направлению подготовки (профилю направления, специальности) *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Н.Н.Попов (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2020г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Керимуллова, врио директора

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета «28» августа 2020г. приказ № 456-од

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* Л.Н.Керимуллова,

*(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

врио директора.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 21 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 23 |

1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**физическая культура**

**1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01*Физическая культура,* квалификации «педагог по физической культуре и спорту/учитель физической культуры».   
 Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной учебной дисциплиной, из обязательной предметной области «Естественные науки» ФГОС среднего общего образования, для всех специальностей среднего профессионального образования технического профиля при реализации программ подготовки специалистов среднего звена.

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**   
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;   
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;   
- выполнять приемы страховки и самостраховки;  
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные по разделам примерной программы, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;   
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.   
 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:  
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;   
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

OK 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

OK 7.Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

OK 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

OK 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

OK 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно­тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

1. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно­финансовую),

обеспечивающую организацию и проведение физкультурно­спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

1. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно­тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

* 1. **Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

-максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид учебной работы** | | **Объем часов** |
|  |  |  |  |
|  | **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | | 176 |
|  | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | | 117 |
|  | в том числе: | |  |
|  | лабораторные работы | | - |
|  | практические занятия | | 117 |
|  | теоретических занятий | | - |
|  | контрольные работы | | - |
|  | курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | | - |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | | 59 |
|  | в том числе: | |  |
|  | *Итоговая аттестация в форме итоговой контрольной работы* | | |
|  |
|  |  |  |  |

**2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,** | | **Объем** |  |
| **разделов и тем** | **самостоятельная работа обучающихся** | | **часов** |  |
| **Раздел 1** |  |  |  |  |  |
| **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | |  |  |  |
| **Тема 1.1 Основы**  **здорового образа**  **жизни. Физическая**  **культура в**  **обеспечении здоровья.** | **Содержание учебного материала** | **1- семестр** | 2 |  |  |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье | | **2** |  |  |
| человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры | |  |  |  |
| обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное | |  |  |  |
| отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная | |  |  |  |
|  | активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике | |  |  |  |
|  | курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании | |  |  |  |
|  | здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной | |  |  |  |
|  | деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические | |  |  |  |
|  | средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, | |  |  |  |
|  | гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных | |  |  |  |
|  | заболеваний средствами и методами физического воспитания. | |  |  |  |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 1.1.** | | **2** |  |  |
|  | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. | |  |  |  |
|  | Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения | |  |  |  |
|  | физических упражнений |  |  |  |  |
| **Раздел 2** |  |  |  |  |  |
| **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика** | **Практические занятия** |  | **10** |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  | Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. | | 1 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. выполнение норм | | 2 |
|  | Физической подготовленности, кросс 1000м. | |  |
|  |  | |  |
|  | Обучение технике метания гранаты, низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег | | 1 |
|  | 100м. | |  |
|  | Совершенствование техники метания гранаты, эстафетный бег 4\*100м, бег в | | 2 |
|  | равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю) | |  |
|  |  | |  |
|  | Обучение технике бега на средние дистанции 1000м на время, прыжки в длину с места, | | 2 |
|  | разбега | |  |
|  |  | |  |
|  | Совершенствование техники метания гранаты, прыжка в длину с разбега бег 2000м (д), | | 2 |
|  | 3000(ю) на время | |  |
|  |  | |  |
|  | Практические занятия по лёгкой атлетике. | |  |
|  | 1. | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и |  |
|  | совершенствованию техники двигательных действий. | |  |
|  | 2. | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных |  |
|  | настоящей программой. | |  |
|  | 3. | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию |  |
|  | двигательных качеств и способностей: | |  |
|  | -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. | |  |
|  | -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | |  |
|  | -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. | |  |
|  | -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | |  |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.1.** | | **6** |
|  |  | |  |
|  | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе  самостоятельных занятий. | |  |
|  |  |
| **Тема 2.2.**  **Самоконтроль**  **занимающихся**  **физическими**  **упражнениями и**  **спортом. Контроль**  **уровня**  **совершенствования**  **профессионально**  **важных**  **психофизиологических**  **качеств.** | **Содержание учебного материала** | | 2 |
| **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Контроль уровня  совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и  самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими  упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные  методы, показатели критерии оценки, использование методов, стандартов,  антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для  оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,  физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими  упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование)  уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | 2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.2.** | | **4** |
| 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения  физических упражнений. | |  |
| **Тема 2.3.**  **Спортивные игры**  **Баскетбол** | **Практические занятия.** | | 15 |
| ТБ по баскетболу. Стойки игрока остановки передвижения передача мяча на месте и в движении. | | 1 |
| Обучение техники ловли и передачи мяча на месте в движении обучение техники ведения мяча. | | 2 |
| Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо броски мяча в  кольцо с различных дистанций. | | 2 |
| Совершенствование техники ведения мяча ведение мячом ведение с изменением  Направления. | | 2 |
| Обучение техники игры в нападении и защите владение мячом вырывание выбивание, игра в баскетбол. | | 2 |
|  | Обучение правилам игры в баскетбол судейство соревнований ведение протокола игры, учебная игра в баскетбол. | | 2 |
| Совершенствование техники игры в нападении и защите командные действия учебная игра в баскетбол. | | 2 |  |
|  | Выполнение учебных нормативов в ведении мяча бросков мяча в кольцо учебная игра в  Баскетбол. | | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.3.** | | **7** |
| Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий. | |  |
| **Тема 2.4.**  **Основы методики**  **самостоятельных**  **занятий физическими**  **упражнениями и**  **спортом.** | **Содержание учебного материала** | | 2 |
| **Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.**  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.4.** | | **4** |
| 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.5.**  **Спортивные игры Волейбол** |  | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,** | **Объем** | **Уровень** |
|  | **самостоятельная работа обучающихся** | **часов** | **Освоения** |
|  | **Практические занятия** | | **15** |  |
|  |  | |  |  |
|  | История развития волейбола ТБ на уроках физкультуры по волейболу обучение стойкам | | 2 |  |
|  | перемещениям обучение верхней передачи мяча | |  |  |
|  | Обучение верхней передачи мяч в парах обучение приёму мяча снизу игра в | | 2 |  |
|  | волейбол | |  |  |
|  | Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах приём мяча снизу обучение | | 2 |  |
|  | нижней прямой подачи | |  |  |
|  | Передача мяча в парах тройка на месте в движении совершенствование техники верхней | | 2 |  |
|  | передачи мяча | |  |  |
|  | Совершенствование техники игры в волейбол передача мяча через сетку в парах тройках | | 2 |  |
|  | подачи мяча | |  |  |
|  | Обучение правилам игры в волейбол учебная игра в волейбол | | 2 |  |
|  |  | |  |  |
|  | Совершенствование техники и практики игры в волейбол передача мяча подача мяча игра | | 2 |  |
|  | в волейбол | |  |  |
|  | Выполнение учебных норм по волейболу учебная игра в волейбол, зачётное занятие | | 1 |  |
|  | 1. | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и |  |  |
|  | совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. | |  |  |
|  | 2. | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных |  |  |
|  | настоящей программой. | |  |  |
|  | 3. | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию |  |  |
|  | двигательных качеств и способностей: | |  |  |
|  | -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. | |  |  |
|  | -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. | |  |  |
|  | -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,** | | | **Объем** | | **Уровень** |
| **разделов и тем** | **самостоятельная работа обучающихся** | |  | **часов** | | **Освоения** |
|  | -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. | |  |  |  |  |
|  | 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на | | |  |  |  |
|  | счёт. |  |  |  |  |  |
|  | 5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных | | |  |  |  |
|  | нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | | |  |  |  |
|  | 6. В процессе занятий по спортивным играм | каждым студентом | проводится |  |  |  |
|  | самостоятельная разработка и проведение занятия или | фрагмента занятия по | изучаемым |  |  |  |
|  | спортивным играм |  |  |  |  |  |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.5.** | |  | **5** |  |  |

Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема 2.6.**  **Средства физической культуры в**  **регулировании работоспособности**  **физической культуры в деятельности**  **специалиста.** | **Содержание учебного материала.** | **2** |
| **Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и**  **учебного труда обучающихся учреждений СПО.**  Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния  обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального,  психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.6.** | **2** |
|  | 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. |  |
|  | **Итого за 1 семестр: 40 часа практических занятий; 8-часов теоретических занятий;**  **итого 48часов.** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.7**  **Лыжная подготовка** |  | **Практические занятия.** | **18** |  |
|  |  |
|  | Обучение техники передвижения на лыжах классификация лыжных ходов прохождение | | 3 |  |
|  | дистанции 3км | |  |  |
|  |  | |  |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов, попеременно двушажного , одновременно | | 3 |  |
|  | одношажного хода | |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5км совершенствование техники сочетания лыжных ходов | | 3 |  |
|  | обучение спускам, подъёмам, торможениям | |  |  |
|  | Обучение правилам соревнований основные элементы тактики соревнований 3км 5км | | 2 |  |
|  |  | |  |  |
|  | Выполнение учебных норм по лыжной подготовке техники лыжных ходов похождение | | 2 |  |
|  | дистанции 5км 8км | |  |  |
|  | Выполнение учебных норм по лыжной подготовке сочетание техники лыжных ходов | | 5 |  |
|  | прохождение дистанции 5км | |  |  |
|  | 1. | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и |  |  |
|  | совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. | |  |  |
|  | 2. | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных |  |  |
|  | настоящей программой. | |  |  |
|  | 3. | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию |  |  |
|  | двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: | |  |  |
|  |  | воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; |  |  |
|  |  | воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; |  |  |
|  |  | воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом |  |  |
|  | спорта; | |  |  |
|  |  | воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. |  |  |
|  | 4. | Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и |  |  |
|  | проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта | |  |  |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.7** | | **10** |  |
|  | Катание на лыжах/коньках в свободное время | |  |  |
|  | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий | |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.8.**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические занятия** | **17** |  |
| Строевые упражнения на месте совершенствование техники выполнения опорного  прыжка обучение элемента акробатики | 3 |  |
| Строевые упражнения обучение элементам акробатики совершенствование техники выполнения опорного прыжка. | 2 |  |
| Строевые упражнения совершенствование технике выполнения опорного прыжка  обучение комбинациям на бревне акробатика | 2 |  |
| Совершенствование техники элементов на бревне обучение упражнения на кольцах  перекладине | 2 |  |
| Обучение упражнения на брусьях бревне совершенствование гимнастических элементов | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов на снарядах бревно | 2 |  |
|  | кольца брусья |  |  |
|  | Выполнение учебных норм на снарядах опорный прыжок кольца бревно брусья | 2 |  |
|  |  |  |  |
|  | Выполнение зачётных комбинаций на снарядах | 2 |  |

На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций

1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. -воспитание координации движений в процессе занятий.

3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. | Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и |  |  |  |
|  | проведение занятия или фрагмента занятия. | |  |  |  |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.8.** | | **7** |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  | 1.Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных | |  |  |  |
|  | занятий | |  |  |  |
| **Тема 2.9.**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | **14** |  |  |
|  |  | |  | |  |
|  | **Практические занятия** | | **14** |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  | ТБ на занятиях атлетическая гимнастика влияние упражнений на телосложение обучение  комплексу упражнений с гантелями. | | 2 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гантелями ознакомление с | 2 |  |
|  |  |
|  | упражнениями на тренажёрах |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса спины рук упражнения на | 2 |  |
|  | тренажёрах |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на | 2 |  |
|  | тренажёрах |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на | 2 |  |
|  | тренировках |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на | 2 |  |
|  | тренировках |  |  |
|  | Выполнение зачётных норм по атлетической гимнастике комплекс упражнений с гирей | 2 |  |
|  | 16кг упражнения на тренажёрах |  |  |
|  | 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и |  |  |
|  | совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений. |  |  |
|  | 2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных |  |  |
|  | настоящей программой. |  |  |
|  | 3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных |  |  |
|  | качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с |  |  |
|  | направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп. |  |  |
|  | - воспитание силовых способностей |  |  |
|  | - воспитание силовой выносливости |  |  |
|  | - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. |  |  |
|  | 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и |  |  |
|  | проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду гимнастики. |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.9.** | **6** |  |
|  | Выполнение изучаемых двигательных действий, в процессе самостоятельных занятий. |  |  |
| **Тема 3**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **20** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** |  | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,** | **Объем** | **Уровень** |
| **разделов и тем** |  | **самостоятельная работа обучающихся** | **часов** | **освоения** |
|  | **Практические занятия** | | **20** |  |
|  |  | |  |  |
|  | ТБ на уроках по лёгкой атлетике совершенствование техники бега на короткие | | 2 |  |
|  | дистанции 30-60-100м прыжки | |  |  |
|  | Совершенствование технике бега на средние дистанции 500м прыжки в длину с места, с | | 3 |  |
|  | Разбега | |  |  |
|  | Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м прыжки в высоту | | 2 |  |
|  |  | |  |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту, метание гранаты | | 2 |  |
|  |  | |  |  |
|  | Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину с разбега | | 3 |  |
|  |  | |  |  |
|  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции бег 2000м(д) 3000м(ю) метание | | 2 |  |
|  | Гранаты | |  |  |
|  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции результат 2000м(д) 3000м(ю) | | 2 |  |
|  |  | |  |  |
|  | Выполнение учебных норм по лёгкой атлетике в беге прыжках метании | | 2 |  |
|  |  | |  |  |
|  | Подвести итоги работы за год зачётное занятие выполнение норм по л/а | | 2 |  |
|  |  | |  |  |
|  | Практические занятия по лёгкой атлетике. | |  |  |
|  | 1. | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и |  |  |
|  | совершенствованию техники двигательных действий. | |  |  |
|  | 2. | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных |  |  |
|  | настоящей программой. | |  |  |
|  | 3. | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию |  |  |
|  | двигательных качеств и способностей: | |  |  |
|  | -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. | |  |  |
|  | -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | |  |  |
|  | -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. | |  |  |
|  | -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,** | **Объем** | **Уровень** |
| **разделов и тем** | **самостоятельная работа обучающихся** | **часов** | **освоения** |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.** | **7** |  |
|  |  |  |  |
|  | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |
| **Итого за 2 семестр: 69 часа практических занятий; 0-часов теоретических занятий; итого 69часов** | |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Всего** | **177** |  |
|  |  |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению***

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок

* душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

* + баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис;
  + оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
  + оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
  + гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

**Для занятий лыжным спортом:**

* + лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
  + учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
  + лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.)..

**Технические средства обучения:**

* + - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для

демонстрации на экране.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

***Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы***

**Основные источники:**

1.Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев.- 18-е. изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2017.-176с.

**Дополнительные источники:**

1.Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. -4-е изд.- М.: Просвещение 2017.- 255 с.

2.Новаковский, С.В. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО/ С.В. Новаковский.-М.: ЮРАЙТ, 2017 – электронный учебник

3.Крючек, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика /Е.Н.Крючек.-М.: Издательский центр «Академия», 2013.- электронный учебник.

4.Грецков,А.П. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика:  
учебник /Г.В. Грецов.-М.: Академия, 2014.-электронный учебник

5.Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник /Ю.Д.Железняк.-М.:  
Академия,2017г.- электронный учебник.

6. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования /А.А. Бишаева. -2-е. изд., испр. И доп. –М.: Издательский центр академия «Академия», 2010.- 304с.

7. Физическая культура / Ю.И. Евсеев.- Изд. 6 –е, доп. и испр.- Ростов н/Д : Феникс, 2010.- 444,(1) с. :ил.- (Высшее образование).

8. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. Ф505 заведений /  
( Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погадаев). -10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 176с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Результаты обучения** | | | |  | **Формы и методы контроля и оценки результатов** | | |
| **(освоенные умения, усвоенные знания)** | | | | | | |  | **обучения** | |
| В | результате | | | изучения | | учебной | Формы контроля обучения: | | |
|  | | | | | | |  |  |  |
| дисциплины «Физическая культура» | | | | | | | – практические задания по работе с информацией | | |
| обучающийся должен | | | | |  |  | – домашние задания проблемного характера | | |
| **знать/понимать**: | | | | |  |  | - ведение календаря самонаблюдения. | | |
|  | влияние | | оздоровительных | | | систем | Оценка подготовленных студентом фрагментов | | |
|  | | | | | | |  |  | |
| физического воспитания на укрепление | | | | | | | занятий (занятий) с обоснованием целесообразности | | |
| здоровья, | | |  |  | профилактику | | использования средств физической культуры, | | |
| профессиональных | | | | | заболеваний, | | режимов нагрузки и отдыха. | | |
| вредных | | привычеки | | | увеличение | |  |  |  |
| продолжительности жизни; | | | | | |  |  |  |  |
|  | способы | | контроля | | и | оценки |  |  |  |
| индивидуального | | | | физического развития | | |  |  |  |
| и физической подготовленности; | | | | | |  |  |  |  |
|  | правила | | и способы | | планирования | |  |  |  |
| системы | | индивидуальных | | | | занятий |  |  |  |
| физическими | | | упражнениями различной | | | |  |  |  |
| направленности. | | | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **уметь**: | |  |  | |  |  |  |  | **Методы оценки результатов:** | |  |
|  | выполнять | | |  | | индивидуально | | | | - традиционная система отметок в баллах за каждую | |  |
| подобранные | | |  |  | |  | комплексы | | | выполненную работу, на основе которых | |  |
| оздоровительной | | | |  | | и | адаптивной | | | выставляется итоговая отметка; | |  |
| (лечебной) | | | физической | | | | культуры, | | | - тестирование в контрольных точках. | |  |
| композиции | | | ритмической | | | | и | аэробной | | **Лёгкая атлетика**. |  |  |
| гимнастики, | | | комплексы | | | | упражнений | | | 1.Оценка техники выполнения двигательных | |  |
| атлетической гимнастики; | | | | | | |  |  |  | действий (проводится в ходе занятий): | |  |
|  | выполнять | | | простейшие | | | | приемы | | бега на короткие, | средние, длинные дистанции; |  |
| самомассажа; | | |  |  | |  |  |  |  | прыжков в длину; |  |  |
|  | проводить | | |  | | самоконтроль | | | при | Оценка самостоятельного проведения студентом | |  |
| занятиях физическими упражнениями; | | | | | | | | | | фрагмента занятия с решением задачи по развитию | |  |
|  | преодолевать | | | | | искусственные | | | и | физического качества средствами лёгкой атлетики. | |  |
| естественные | | |  |  | | препятствия | | | с | **Спортивные игры.** | |  |
| использованием разнообразных способов | | | | | | | | | | Оценка техники базовых элементов техники | |  |
| передвижения; | | | |  | |  |  |  |  | спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, | |  |
|  | выполнять | | | приемы | | | защиты | | и | подачи, передачи, жонглирование) | |  |
| самообороны, | | |  |  | | страховки | |  | и | Оценка технико-тактических действий студентов в | |  |
|  |  | |  | ходе проведения | контрольных соревнований по |  |
| самостраховки; | | | |  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | спортивным играм | |  |
|  | осуществлять | | | | |  | творческое | | |  |
| сотрудничество в коллективных формах | | | | | | | | | | Оценка выполнения студентом функций судьи. | |  |
| Оценка самостоятельного проведения студентом | |  |
| занятий физической культурой; | | | | | | | |  |  |  |
|  |  | фрагмента занятия с решением задачи по развитию | |  |
|  | выполнять | | |  | |  | контрольные | | |  |
|  | |  | физического качества средствами спортивных игр. | |  |
| нормативы, | | |  |  | | предусмотренные | | | |  |
|  |  | | **Атлетическая гимнастика (юноши**) | |  |
| государственным стандартом по легкой | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| атлетике, гимнастике, плаванию и | | | | | | | | | | Оценка техники выполнения упражнений на | | |
| лыжам | | при | | | соответствующей | | | | | тренажёрах, комплексов с отягощениями, | | |
| тренировке, с учетом состояния здоровья | | | | | | | | | | Самостоятельное проведение фрагмента занятия или | | |
| и функциональных возможностей своего | | | | | | | | | | занятия | | |
| организма; | | | | |  | | | | | **Лыжная подготовка.** | | |
| **использовать приобретенные знания и** | | | | | | | | | | Оценка техники передвижения на лыжах | | |
| **умения в практической деятельности** | | | | | | | | | | различными ходами, техники выполнения | | |
| **и повседневной жизни** для: | | | | | | | | | | поворотов, торможения, спусков и подъемов. | | |
|  | | повышения | | | работоспособности, | | | | |  | | |
| сохранения и укрепления здоровья; | | | | | | | | | |  | | |
|  | | подготовки | | | к профессиональной | | | | |  | | |
| деятельности и службе в Вооруженных | | | | | | | | | |  | | |
| Силах Российской Федерации; | | | | | | | | | |  | | |

**Разработчики:**

АПОУ ХМАО Югры ЮКИОР преподаватель Н. Н. Попов

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)