Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ:

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

«30» августа 2021г.

**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-2021

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 «29» августа 2021г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Е. Подтёпина, начальник учебно-методического отдела

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета «29» августа 2021г. приказ № 657-од

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

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

директор.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 4  |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 6  |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины**
 | 14 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 | 15  |

1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**физическая культура**

 **1.1. Область применения программы:**

1. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО

49.02.01. «Физическая культура» среднего профессионального образования

1. **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 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 учебно-­тренировочный 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, сметно-­финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-­спортивных 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 учебно-­тренировочного 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 процессесамостоятельных 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 уровнясовершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика исамодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическимиупражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основныеметоды, показатели критерии оценки, использование методов, стандартов,антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов дляоценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическимиупражнениями 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 вкольцо с различных дистанций. | 2 |
| Совершенствование техники ведения мяча ведение мячом ведение с изменениемНаправления. | 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 вБаскетбол. | 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 состоянияобучающихся 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 опорногопрыжка обучение элемента акробатики | 3 |  |
| Строевые упражнения обучение элементам акробатики совершенствование техники выполнения опорного прыжка.  | 2 |  |
| Строевые упражнения совершенствование технике выполнения опорного прыжкаобучение комбинациям на бревне акробатика | 2 |  |
| Совершенствование техники элементов на бревне обучение упражнения на кольцахперекладине | 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 обучениекомплексу 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)