**Департамент образования и науки Костромской области**

**ОГБПОУ «Шарьинский аграрный техникум**

**Костромской области»**

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: **ОУД 05.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности:

21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»

35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

38.02.04 «Коммерция»

**2021 г.**

**ОДОБРЕНА**

Предметной (цикловой)

комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шиндякова О.В..

Протокол №.

**Утверждено:**

Приказ №

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лисина И.М.

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС общеобразовательных дисциплин

(Приказ № 613 Министерства образования и науки РФ от 29.06.2017 г.).

Автор: **В.А. Акимкин, В.Н. Моисеев**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **3. условия реализации программы учебной дисциплины** | 15 |
| **4. контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** | 17 |

1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физической культуры**

**Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена по специальности

21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»

35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

38.02.04 «Коммерция»

**Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована** другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ) по специальностям:

21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»

35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

38.02.04 «Коммерция»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

* **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению:

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

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

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к уважению Отечеству, его защите.

* **Метапредметных:**

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

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

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

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

* **Предметных:**

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

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

•максимальная учебная нагрузка обучающихся – **175** часов, в том числе:

•обязательная аудиторная учебной нагрузка обучающихся – **117** часов;

•внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – **58** часов.

Нумерация уроков в разделах «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка» могут не совпадать из-за погодных условий.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов |
| Аудиторные занятия. Содержание обучения |  |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **6** |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 2 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **111** |
| *Учебно-методические занятия* | 7 |
| *Учебно-тренировочные занятия* | 104 |
| Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | 26 |
| Лыжная подготовка | 32 |
| Гимнастика | 8 |
| Спортивные игры. Волейбол | 34 |
| ИТОГО | **117** |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | **58** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** | |
| ВСЕГО | **175** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | | | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | | | | | **Объем часов** | | **Уровень освоения** |
| 1 | | | 2 | | | | | | | | | | 3 | | 4 |
| **Раздел 1.**  **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | | | | | | | | | | | | **6** | |  |
| **Тема 1.1**  Введение.  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | | |  | |  |
| 1. | | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. | | | | | | | | 2 | |  |
| **Тема 1.2.**  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | | |  | |  |
| 28. | | Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.  Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | | | | | | | 2 | | |  |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов):** | | | | | | | | | | **6** | |  |
| Вредные привычки – разрушители здоровья. | | | | | | | | | |
| Правила и приемы закаливания. | | | | | | | | | |
| **Тема 1.3.**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | | | 2 | | 2 |
| 46. | | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | | | | | | | |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов):** | | | | | | | | | | **6** | |
| Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие  человека. | | | | | | | | | |
| Спортивная направленность личности. | | | | | | | | | |
| **Раздел 2.**  **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**  **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** | | | | | | | | | | | **7** | | | |  | |
| **Тема 2.1.**  Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | 17. | | | | | Содержание учебного материала | | | | | 2 | | | | 3 | |
| Демонстрация установки на психическое и физическое развитие. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером. | | | | |
| **Тема 2.2.**  Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | 58 | | | | | Содержание учебного материала | | | | | 2 | | | | 3 | |
| Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. | | | | |
| **Тема 2.4.**  Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 56-57 | | | | | Содержание учебного материала | | | | | 3 | | | | 3 | |
| Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | | | | |
| **Раздел 3.**  **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.** | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (26 часов)** | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| **Тема 3.1.**  Бег на короткие дистанции. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | |
| 2. | | | | | | Бег с ускорениями с хода. Переменный бег. Бег на дистанции.  Контрольный забег на 100 м. | | |
| 3. | | | | | | Бег с высокого и низкого старта. Повторный бег.  Контрольный норматив на 100 м. | | | 2 | | | | 3 | | |
| 47. | | | | | | Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки.  Контрольные забеги. | | | 2 | | | | 3 | | |
| **Тема 3.2.**  Кросс. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | |
| 4. | | | | Старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег на равнинных  участках. Выработка общей выносливости. | | | | |
|  | | | | | | | | |
| 48. | | | Бег по твердому грунту. Бег по мягкому грунту. Выработка скоростной  выносливости. | | | | | | 2 | | | | 2 | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | | **6** | | | |  | | |
| Совершенствование общей и скоростной выносливости. | | | | | | | | |
| 55. | | | Бег по пересеченной местности.  Контрольный норматив на 3000 м. | | | | | | 2 | | | | 3 | | |
| **Тема 3.3.**  Прыжок в высоту с разбега. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | |  | | | |  | | |
| 49. | | | Специальные упражнения прыгуна. Техника перехода через планку. Техника приземления.  Толчок с двух-трех шагов разбега.  Контрольные упражнения. | | | | | | 2 | | | | 2 | | |
| 50. | | | Совершенствование техники прыжка.  Контрольный норматив. | | | | | | 2 | | | | 3 | | |
| **Тема 3.4.**  Прыжок в длину с разбега. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | |
| 51. | | | Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения для выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника толчка. Прыжок в шаге с пробеганием. Техника приземления. Прыжок в длину с полного разбега. Контрольные упражнения. | | | | | |
| 52. | | | Совершенствование техники прыжка. Контрольные нормативы. | | | | | | 2 | | | | 3 | | |
| **Тема 3.5.**  Метание гранаты. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | |
| 5. | | | Подготовительные упражнения. Держание гранаты, скрестные шаги, замах, финальное усилие. Метание гранаты с места. | | | | | |
| 53. | | | Специальные упражнения метателя Метание гранаты с трех-пяти шагов разбега. Метание гранаты с короткого и полного разбега.  Контрольные упражнения. | | | | | | 2 | | | | 2 | | |
| 54. | | | Совершенствование метания гранаты.  Контрольный норматив. | | | | | | 2 | | | | 3 | | |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. (34 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 3.6.**  Подача мяча | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 11. | | | Подготовительные упражнения. Нижняя прямая подача. | | | | |
| 12. | | | Специальные упражнения. Верхняя прямая подача. | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 20. | | | Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи. Контрольные упражнения. | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Тема 3.7.**  Верхняя и нижняя передачи мяча. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 8. | | | Имитационные упражнения. Верхняя передача мяча двумя руками. | | | | |
| 9. | | | Специальные и имитационные упражнения. Нижняя передача мяча  двумя руками. | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 40 | | | Совершенствование верхней и нижней передачи двумя руками. Контрольные нормативы. | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Тема 3.8.**  Прием мяча. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| 10. | | | Стойка волейболиста. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой.  Контрольные упражнения. | | | | |
| 41. | | | Подготовительные и специальные упражнения. Прием мяча в падении с перекатом на грудь. Контрольные упражнения. | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Тема 3.9.**  Нападающий удар. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 13. | | | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с применением  тренажера. Нападающий удар с высокой передачи. | | | | |
| 19. | | | Подготовительные и специальные упражнения. Нападающий удар с высокой и укороченной передачи. Обманные действия. Контрольные упражнения. | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 42. | | | Совершенствование нападающего удара. Контрольные упражнения. | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Тема 3.10.**  Блокирование мяча. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 14. | | | Имитация блока. Одиночный блок. Двойной блок. | | | | |
| 43. | | | Совершенствование одиночного и двойного блока. Контрольные упражнения. | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Тема 3.11.**  Тактика нападения. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| 15. | | | Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. | | | | |
| 44. | | | Командные действия в нападении. Учебная игра. | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Тема 3.12.**  Тактика защиты. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| 16. | | | Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите.  Учебная игра. | | | | |
| 45. | | | Командные действия в защите учебная игра. | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **ГИМНАСТИКА (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 3.13.**  Акробатические упражнения. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 6. | | | Кувырки вперед. Кувырки назад в группировке из различных исходных положений.  Стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. | | | | |
| 38. | | | Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием назад. Полушпагат. Шпагат. | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | **4** | | | | 3 | | | |
| Тренировка гибкости и координации движений. | | | | | | | |
| **Тема 3.14.**  Упражнения на перекладине. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 7. | | | Низкая перекладина. Вис стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор  верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора верхом в упор.  Соскок махом назад из упора. | | | | |
| **Тема 3.15.**  Опорные прыжки. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| 39. | | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги.  Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь.  Контрольные упражнения. | | | | | |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (32 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 3.16.**  Попеременные хода. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 20. | | Специальные и подготовительные упражнения.  Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | | | | | |
| 21 | | Попеременный четырехшажный ход. Контрольные упражнения. | | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | **6** | | | |  | | | |
| 1. | | | | | Совершенствование техники хода. | | |
| 2. | | | | | Выработка общей выносливости. | | |
| **Тема 3.17.**  Одновременные хода. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 22 | | | | | Специальные упражнения. Одновременный бесшажный ход. | | |
| 23 | | | | | Одновременный одношажный ход. | | | 2 | | | | 2 | | | |
|  | | | | | Контрольные упражнения. | | |  | | | |  | | | |
| 24 | | | | | Совершенствование одновременных ходов.  Контрольные упражнения. | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | **6** | | | |  | | | |
| 1. | | | | | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.  Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | | |
| 2. | | | | | Выработка общей и скоростной выносливости. | | |
| **Тема 3.18.**  Коньковый ход. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 25. | | | | | Имитация работы рук и ног. Ход под небольшой уклон. Ход без палок.  Толчок палками. Техника хода. | | |
| 34. | | | | | Преодоление небольших подъемов и неровностей коньковым ходом. Совершенствование техники конькового хода.  Контрольные упражнения. | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Самостоятельная работа**. | | | | | | | | **4** | | | |  | | | |
| 1. | | | | | Совершенствование техники конькового хода.  Совершенствование техники прохождения неровностей. | | |
| 2. | | | | | Выработка общей и скоростной выносливости. | | |
| **Тема 3.19.**  Переход с хода на ход. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 26. | | | | | Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно.  Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и  условий скольжения.  Контрольные упражнения. | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | **4** | | | |  | | | |
| 1. | | | | | Совершенствование техники перехода с хода на ход. | | |
| **Тема 3.20.**  Спуски. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 29. | | | | | Спуск в высокой стойке. Спуск в основной стойке. Способы преодоления неровностей. Контрольные упражнения. | | |
| 36. | | | | | Спуск в низкой стойке. Контрольные упражнения. | | | 2 | | | | 3 | | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | **4** | | | |  | | | |
| 1. | | | | | Совершенствование техники спусков. | | |
| **Тема 3.21.**  Подъемы. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 30. | | | | | Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем  «лесенкой». Подъем «полуелочкой», «елочкой».  Контрольные упражнения. | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | **4** | | | |  | | | |
| Совершенствование техники подъемов. | | | | | | | |
| **Тема 3.22.**  Торможения. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| 33. | | | | | Торможение «плугом». Торможение «упором».  Торможение боковым соскальзыванием.  Контрольные упражнения. | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | **4** | | | |  | | | |
| 1. | | | Совершенствование техники торможения «плугом» и боковым  соскальзыванием. | | | | |
| 2. | | | Совершенствование техники торможения «упором». | | | | |
| **Тема 3.23.**  Повороты. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| 35. | | | Поворот «переступанием». Поворот «плугом». Поворот «упором».  Контрольные упражнения. | | | | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | | | | | **4** | | | |  | | | |
| 1. | | | Совершенствование техники поворотов «переступанием» и «плугом». | | | | |
| 2. | | | Совершенствование техники поворота «упором». | | | | |
| **Тема 3.24.**  Контрольные нормативы. | | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| 27. | | | Контрольные нормативы на: 2 км,3 км (на время). | | | | |
| 31. | | | Контрольные нормативы на 3 км, 5 км (на время). | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
| 37. | | | Контрольные нормативы на5 км, 10 км (без учета времени). | | | | | 2 | | | | 3 | | | |
|  | | 32, 59 | | | Дифференцированный зачет | | | | | 4 | | | |  | | | |
| **Аудиторная нагрузка**  **Самостоятельная работа**  **ВСЕГО** | | | | | | | | | **117**  **58**  **175** | | | | |  | | | |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

**Оборудование спортивного зала и спортивный инвентарь:**

* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, конь с ручками, конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
* кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

* стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, ворота футбольные, сетка для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», рулетка металлическая, секундомеры

|  |  |
| --- | --- |
| **Технические средства обучения:**   |  | | --- | | Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования:   * Электронные носители; * Компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы. | |

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Для студентов**

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобр. организаций: базовый уровень. – М.: Просвещение, 2017

**Дополнительная**

Барчуков И.С., и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов / Под ред. В.Я. Кикотя. – М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Под ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.

Решетников Н.В. и др. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М,: 2010.

Сайганова Е.Г., Дубов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010.

**Для преподавателей**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203 – ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ.От 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесёнными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

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

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. и др. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.

Литвинов А.А. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб пособие. – Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. – Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодёжью: учеб. пособие / Под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

Хомич М.М. и др. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал “Российское образование»).

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

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

# **4. Контроль и оценка результатов освоения**

# **УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ (рефератов).

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 1 | 2 |
| **Умения:** | |
| ● умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | * Зачет |
| ●владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | * Дифференцированный зачет |
| ●владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | * Контрольные упражнения |
| ●владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | * Контрольные упражнения |
| ●владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | * Контрольные упражнения |
| **Знания:** | |
| ● О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ▪Индивидуальное и групповое тестирование.  ▪Защита рефератов. |
| ● Основы здорового образа жизни. | ▪Защита рефератов |
| ● Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные знания двигательной активности. | ▪Зачет |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 4.4  и выше  4,3 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 5,2  и ниже  5,2 | 4,8  и выше 4,8 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 6,1  и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 310 м,с | 16  17 | 7,3  и выше  7,2 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 8,2  и ниже  8,1 | 8,4  и выше 8,4 | 9,3-8,7 | 9,7  и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростносиловые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230  и выше  240 | 195-210  205-220 | 180  и ниже  190 | 210  и выше 210 | 170-190  170-190 | 160  и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1500  и выше  1500 | 1300-14000  1300-1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300  и выше 1300 | 1050-12000  1050-1200 | 900  и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 15  и выше  15 | 9 – 12  9 - 12 | 5  и ниже  5 | 20  и выше 20 | 12-14  12-14 | 7  и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11  и выше  12 | 8-9  9-10 | 4  и ниже  4 | 18  и выше 18 | 13-15  13-15 | 6  и ниже  6 |

Приложение 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин,с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3 | Плавание 50 м (мин,с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4 | Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7 | Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9 | Координационный тест – челночный бег 3\*10м (с0 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11 | Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  - Производственной гимнастики;  - Релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 3 км (мин,с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3 | Плавание 50 м (мин,с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4 | Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6 | Координационный тест – челночный бег 3\*10м (с0 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7 | Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  - Производственной гимнастики;  - Релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |
| 8 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |