Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. Васильев

«31» августа2022г.

**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* |  |
| Группа | *132* |  |
| 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: зачет*  *2 семестр: д/зачет* |  |

\* – *в соответствии с учебным планом*

г. Ханты-Мансийск-2022

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 2022г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Е.Подтёпина, Ио заместителя директора по УР

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №11 от «30» августа 2022 г., приказ № 782-од от «31» августа 2022 г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* К.А. Васильев,

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

Врио директора.

**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:**

OK1. 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.

OK10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

OK11. 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- 176часов, 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 вдвижении. | | 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 вучебном 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 выполненияфизических 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 преподавательН. Н. Попов

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

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

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