

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области
Министерство образования и науки Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

«Профессиональное училище с. Домашка»

Утверждаю
директор ГБПОУ

Янюкин С.В.

2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

35.01.09 «Мастер растениеводства»

с. Домашка
2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 35.01.09 «Мстер растениеводства»,

рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины **Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учреждение-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Профессиональное училищес. Домашка»

Разработчик(и): Локтев Василий Владимирович, преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Курочкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины.

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 35.01.09 «Мастер растениеводства».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса **Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина **Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Изучение учебной дисциплины **Физическая культура** завершается итоговой аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- 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 служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- 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 из 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;

предметные результаты:

- 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 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 приемами 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).

Освоение содержания учебной дисциплины **Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)

<p>Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>
<p>Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>
<p>Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p>Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)</p>	<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 247 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 86 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС: не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Теоретических занятий	24
практические занятия	147
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Составить комплекс упражнений	8
Сообщение, рефераты	47
Занятия в секциях	29
Изучение литературы	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	1/0	1,2,3
	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 долговлетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	-	
	Контрольная работа	-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	36/18	1,2,3
Тема 1. Легкая атлетика.	Здоровье 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. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются учащиеся:	3	

	<ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p><i>Учащийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке; • быть внимательным при перемещениях по стадиону; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p>Значение физической культуры в развитии личности. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.</p>	
	<p>Лабораторная работа</p> <p>-</p> <p>33</p> <p>Практическое занятие № 1 Техника старта.</p> <p>Практическое занятие № 2 Техника стартового разбега.</p> <p>Практическое занятие № 3 Техника низкого старта.</p> <p>Практическое занятие № 4 Техника финиширования.</p> <p>Практическое занятие № 5 Старт, стартовый разбег, низкий старт, финиширование.</p> <p>Практическое занятие № 6 Бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 7 Контрольный бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 8 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 9 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 10 Бег по прямой с различной скоростью.</p>	

	<p>Практическое занятие № 11 Челночный бег. Практическое занятие № 12 Равномерный бег. Практическое занятие № 13 Равномерный бег с переходом на шаг. Практическое занятие № 14 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши) Практическое занятие № 15 Равномерный бег на время. Практическое занятие № 16 Специально беговые упражнения. Практическое занятие № 17 Техника прыжка в длину с места. Практическое занятие № 18 Прыжки в длину с места. Практическое занятие № 19 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 20 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 21 Техника прыжка в высоту способом прогнувшись Практическое занятие № 22 Прыжки в высоту способом прогнувшись Практическое занятие №23 Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом перешагивание Практическое занятие № 25 Техника прыжка в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 26 Прыжки в высоту способом ножницы Практическое занятие № 27 Техника прыжка в высоту способом перекидной прыжок Практическое занятие № 28 Контрольная сдача изученных видов прыжков. Практическое занятие № 29 Специально беговые упражнения, упражнения на выносливость. Практическое занятие № 30 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши) Практическое занятие № 31 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши) Практическое занятие № 32 Зачет. Практическое занятие № 33 Зачет.</p>		
--	---	--	--

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Составить комплекс утренней гимнастики, вводной гимнастики, производственной гимнастики</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Реферат «Гиподинамия»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3 Составить комплекс упражнений на выносливость, внимание и ловкость</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4 Составить комплекс упражнений на выносливость, внимание и ловкость.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5 Составить комплекс упражнений на выносливость, внимание и ловкость.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6 Реферат «Вредные привычки и их влияние на организм»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7 Реферат «Современные виды спорта»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8 «Характеристика компонентов здорового образа жизни»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9 Реферат «Цели и задачи общей физической подготовки»</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>18</p>	
<p>Тема 2 . Баскетбол.</p>	<p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.</p> <p>К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • знать и соблюдать простейшие правила игры; 	<p>19/10</p> <p>1</p>	<p>1, 2, 3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке; • по команде учителя встать в строй для общего построения. • избегать столкновений с другими учащимися; • перемещаясь спиной, смотреть через плечо; • исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; • соблюдать интервал и дистанцию; • быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; • по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала. 	
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 34 Техника ведения и передачи мяча. Практическое занятие № 35 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением. Практическое занятие № 36 Ведение мяча при условном противодействии. Практическое занятие № 37 Ведение мяча с элементами дриблинга. Практическое занятие № 38 Броски-мяча в корзину. Практическое занятие № 39 Элементы броска в прыжке.</p>	<p>-</p> <p>18</p>

	<p>Практическое занятие № 40 Трёхочковый бросок. Практическое занятие № 41 Штрафной бросок мяча в корзину. Практическое занятие № 42 Выбивание, перехват мяча. Практическое занятие № 43 Выбивание, перехват мяча. Практическое занятие № 44 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 45 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 46 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 47 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 48 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 49 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 50 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 51 Игра в баскетбол.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10 Занятия в секциях Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11 Реферат «Развитие быстроты» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12 Реферат «Виды массажа» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 13 Реферат «Основа активной жизни молодежи» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 14 Реферат «Закаливание»</p> <p>Содержание учебного материала.</p>	<p>-</p> <p>10</p>	
<p>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>К основам методики физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений: - скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т.п.);</p>	<p>33/17</p> <p>5</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>- требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.);</p> <p>- требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.);</p> <p>- требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.).</p> <p>Помимо представленной относительно общей классификации существуют так называемые частные классификации физических упражнений в отдельных специальных дисциплинах. Так, в биомеханике принято делить упражнения на статические, динамические, циклические, ациклические и др.; в физиологии - упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности</p>		
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 52 Изучение элементов гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 53 Изучение элементов гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 54 Изучение элементов гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 55 Комплекса вольных упражнений</p> <p>Практическое занятие № 56 Комплекса вольных упражнений</p> <p>Практическое занятие № 57 Комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 58 Комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 59 Комплекса утренней гигиенической гимнастики с гантелями</p> <p>Практическое занятие № 60 Комплекса утренней гигиенической гимнастики с гантелями</p> <p>Практическое занятие № 61 Элементы закаливания</p> <p>Практическое занятие № 62 Элементы закаливания</p> <p>Влияние вредных привычек на развитие организма.</p> <p>Практическое занятие № 63 Выполнение упражнений на канате, на турнике</p> <p>Практическое занятие № 64 Выполнение упражнений на коне, на бревне</p> <p>Практическое занятие № 65 Выполнение упражнений кувырков вперед</p> <p>Практическое занятие № 66 Выполнение упражнений кувырков назад</p>	-	

	<p>Спортивная гимнастика и что она в себя включает. Практическое занятие № 67 Выполнение упражнений вперед на горку Практическое занятие № 68 Выполнение упражнений приседаний Практическое занятие № 69 Выполнение упражнений перекатов с левого на правый бок. Практическое занятие № 70 Выполнение упражнений перекатов с правого на левый бок. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье. Практическое занятие № 71 Упражнения с гантелями Практическое занятие № 72 Упражнения с гириями Практическое занятие № 73 Упражнения с мячом Практическое занятие № 74 Упражнения на брусках Практическое занятие № 75 Упражнения на канате Практическое занятие № 76 Упражнения на коне Практическое занятие № 77 Упражнения на кольцах Влияние занятий гимнастикой на организм студентов. Практическое занятие № 78 Зачет Практическое занятие № 79 Зачет</p>		
	<p>Контрольная работа Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 15 Реферат «Признаки утомления» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 16 Реферат «Самоконтроль в процессе физического воспитания» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Реферат «Повышение иммунитета и профилактики заболеваний» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Занятия в секциях. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Занятия в секциях. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Занятия в секциях. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Занятия в секциях. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 22 Занятия в секциях.</p>	<p>- 17</p>	
<p>Тема 4. Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала Техника безопасности во время занятий гимнастикой.. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике</p>	<p>42/21 10</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>безопасности. Опасность возникновения травм: — при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; — при выполнении упражнений без использования гимнастических матов; — при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями. В спортивном зале должны быть огнегасители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Требования безопасности перед началом занятий . Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Требования безопасности во время занятий . Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p>	
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 80 Выполнение упражнений отжиманий от пола, по накачиванию прессы</p> <p>Практическое занятие № 81 Выполнение упражнений для стойки «мостик»</p> <p>История возникновения гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 82 Выполнение упражнений для стойки «колесо».</p> <p>Практическое занятие № 83 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 84 Ходьба с элементами дыхательной гимнастики</p> <p>Гуманитарная значимость физической культуры.</p> <p>Практическое занятие № 85 Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p>Практическое занятие № 86 Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Практическое занятие № 87 Акробатические упражнения,</p>	<p>-</p> <p>32</p>

	<p>упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 88 Прикладные упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 89 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 90 Изучение акробатических связок.</p> <p>Практическое занятие № 91 Упражнения на перекладине. Опорный прыжок</p> <p>Практическое занятие № 92 Упражнения в равновесии, прыжки через скакалку, силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 93 Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Практическое занятие № 94 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 95 Длинный кувырок вперед.</p> <p>Практическое занятие № 96 Кувырок через препятствия высотой 90 см</p> <p>Практическое занятие № 97 Переворот в сторону.</p> <p>Корригирующая гимнастика для глаз.</p> <p>Практическое занятие № 98 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 99 Переворот в сторону, Равновесие на одной ноге.</p> <p>Практическое занятие № 100 Разучивание комбинации из акробатических элементов.</p> <p>Практическое занятие. № 101 Совершенствование акробатической комбинации.</p> <p>Практическое занятие № 102 Упражнения в висах и упорах</p> <p>Практическое занятие № 103 Упражнения с гимнастической скамейкой. Комплекс ритмической гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 104 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 105 Лазанье по канату</p> <p>Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.</p> <p>Практическое занятие № 106 Лазанье по гимнастической лестнице, канату без помощи ног.</p> <p>Практическое занятие № 107 Совершенствование техники лазанье по канату.</p> <p>Практическое занятие № 108 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>		
--	---	--	--

	<p>Практическое занятие № 109 Лазанье по гимнастической лестнице, канату без помощи ног.</p> <p>Практическое занятие № 110 Зачет</p> <p>Практическое занятие. № 111 Зачет</p>		
	<p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23 Реферат «Питание спортсменов»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24 Реферат «История развития гимнастики»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25 Реферат «Утренняя гигиеническая гимнастика»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26 Реферат «Методика оценки быстроты и гибкости»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27 Занятия в секциях</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28 Сообщение «История Олимпийских игр»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29 Реферат «Методы предосторожности во время занятий гимнастикой»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30 Сообщение «Шведская школа гимнастики»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31 Занятия в секциях</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32 Занятия в секциях</p>	<p>-</p> <p>22</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 5. ОФП - общая физическая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или</p>	<p>10/5</p> <p>2</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>трудовой деятельности.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 112 Техника выполнения силового характера. Упражнения с набивными мячами</p> <p>Практическое занятие № 113 Скоростно-силовые упражнения. Эстафета с предметами</p> <p>Практическое занятие. № 114 Выполнение упражнений на координацию: скакалка на скорость 10 раз. Эстафеты со скакалкой</p> <p>Практическое занятие № 115 Совершенствование техники выполнения силового характера (Подтягивание, отжимания).</p> <p>Практическое занятие № 116 Развитие гибкости, силы, растяжка. Подвижные игры</p> <p>Практическое занятие № 117 Бег на месте, высоко поднимая голень назад.</p> <p>Упражнение на растяжку для мышц брюшного пресса</p> <p>Практическое занятие № 118 Упражнение парами на силу ног и рук под музыку</p> <p>Комплекс упражнений из нескольких движений.</p> <p>Практическое занятие № 119 Упражнения с обручем.</p>	<p>-</p> <p>8</p>	
<p>Тема 6. Волейбол.</p>	<p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33 Занятия в секциях</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34 Занятие в секциях</p>	<p>-</p> <p>5</p>	
	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий</p>	<p>1</p>	

	<p>игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку. К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • знать и соблюдать простейшие правила игры; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; • убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке; • по команде учителя встать в строй для общего построения. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p>		
--	---	--	--

	<p>Лабораторная работа.</p> <p>Практическое занятие № 120 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками</p> <p>Практическое занятие № 121 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</p> <p>Стойкое перемещение в игре.</p> <p>Практическое занятие № 122 Обучение техники верхней подачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники верхней подачи мяча</p> <p>Практическое занятие №123 Игра парами.</p> <p>Техника нападающего удара.</p> <p>Практическое занятие № 124 Групповые действия в защите</p> <p>Практическое занятие № 125 Двусторонняя игра.</p> <p>Зонная защита.</p> <p>Практическое занятие № 126 Двусторонняя игра с заданиями.</p> <p>Тактика защиты в игре.</p> <p>Практическое занятие № 127 Двусторонняя игра. Тактика нападения</p> <p>Приём мяча одной рукой с последующим нападением</p> <p>Практическое занятие № 128 Приём мяча одной рукой в падении вперед.</p> <p>Практическое занятие № 129 Работа тройками через сетку</p> <p>Практическое занятие № 130</p> <p>Передача мяча через сетку.</p> <p>Практическое занятие № 131 Передача мяча через сетку в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 132 Спортивная аэробика</p> <p>Практическое занятие № 133 Двусторонняя игра</p> <p>Блокирование работы парами через сетку.</p>		
	<p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Занятия в секциях</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Сообщение «История развития волейбола»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Занятия в секциях.</p>	-	7

Тема 7. Футбол

Содержание учебного материала.

Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями. Причинами травм на уроках футбола являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре. Типичные травмы в растяжение связок коленного и голеностопного суставов; в повреждение менисков коленного сустава; в разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; в сотрясение головного мозга; в ушибы тела при столкновении и неудачном падении. Необходимо соблюдать следующие правила: Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы). До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот. Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.). При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

Лабораторная работа.

Практическое занятие № 134 Специально беговые упражнения, упражнения с мячом в парах.

Практическое занятие № 135 Быстрый бег с мячом

Практическое занятие № 136 Повороты с мячом и вытеснение игрока

Практическое занятие № 137 Тренировка обработки мяча

Практическое занятие № 138 Дриблинг и владение мячом

Практическое занятие № 139 Удары головой на месте и в прыжке

Практическое занятие № 140 Техника игры вратаря

Практическое занятие № 141 Тактика нападения и тактика защиты

Практическое занятие № 142 Выполнение комплекса упражнений для разминки

1

-

	<p>перед соревнованиями Практическое занятие № 143 Применение физических упражнений на гибкость и выносливость Практическое занятие № 144 Развитие быстроты, бег на месте, челночный бег Практическое занятие № 145 Игра в футбол. Практическое занятие № 146 Дифференцированный зачет. Практическое занятие № 147 Дифференцированный зачет Контрольная работа.</p>		
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Сообщение «Правила игры футбол» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Изучение литературы по физическому воспитанию. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Реферат «Физическая культура как один из факторов ЗОЖ»</p>	7	
	<p>Дифференцированный зачет</p>		
		257	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала. Оборудование учебного спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь для занятий с мячом;
- оборудование для прыжков и общеразвивающих упражнений;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. —М., 2014

Дополнительные источники

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (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., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

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

3. 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”».

4. 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».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).

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

Интернет – источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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 практических занятий, самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- осуществлять и повышать качество здоровья принадлежащей физической культуре, нацеленной на оздоровление и физическое совершенствование человека.	Сдача нормативов, зачетов.
Знания:	
- создание мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизической подготовленности.	Зачет, сдача нормативов.

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	Легкая атлетика	1	презентация	Работа с ИКТ
2	Гимнастика	1	презентация	Работа с ИКТ
3	Баскетбол	1	презентация	Работа с ИКТ
4	Волейбол	1	презентация	Работа с ИКТ
5	футбол	1	презентация	Работа с ИКТ