ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Приложение № 12 к ООП СПО (ППКРС)

по профессии 43.01.09

Повар, кондитер

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 9.12.2016 г. № 1569.

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16- з).

Организация-разработчик:Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж» (ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедагогический колледж»).

Разработчик:

Диль Юлия Борисовна преподаватель физической культуры ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедагогический колледж»

Рассмотрена на ЦМК (МК) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель ЦМК (МК)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Утверждаю»

Заместитель директора по УПР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Ширшов

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | стр.  4 |
| 1. **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 13 |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 21 |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 24 |
| 1. **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП** | 25 |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физкультуры студентами специальности 43.01.09. Повар, кондитер реализует образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического

воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной
* (лечебной) физической культуры, композиции упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**знать/понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАМЫ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.01.09. Повар, кондитер (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.01.09. Повар, кондитер**,** зарегистрировано в Минюсте России 12.12.2016 № 44662) входит в общеобразовательный цикл профильной дисциплины.

1.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физической культуры», обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов:***

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

• личностных:

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированности 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;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

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

• 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 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;

• 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 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)

В результате освоения дисциплины **ОУД. 12** **Физическая культура**  обучающийся осваивает элементы компетенций:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Общие и профессиональные компетенции*** | ***Дескрипторы сформированности действия*** | ***Уметь*** | ***Знать*** |
| ОК 01. Выбирать  способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознавание сложных проблемных ситуации в различных контекстах;  проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности;  определение этапов решения задач;  определение потребности в информации;  осуществление эффективного поиска;  выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных;  разработка детального плана действий;  оценка рисков на каждом шагу;  оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана. | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;  анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;  правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия;  определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;  реализовывать составленный план;  оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;  основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;  методы работы в профессиональной и смежных сферах;  структура плана для решения задач;  порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач;  проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты;  структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;  интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности. | Определять задачи поиска информации;  определять необходимые источники информации;  планировать процесс поиска;  структурировать получаемую информацию;  выделять наиболее значимое в перечне информации;  оценивать практическую значимость результатов поиска;  оформлять результаты поиска. | Номенклатура информационных источников применяемых в профессионально й деятельности;  приемы структурирования информации;  формат оформления результатов поиска информации. |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности);  применение современной научной профессиональной терминологии;  определение траектории профессионального развития и самообразования. | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;  выстраивать траектории профессионального и личностного развития. | Содержание актуальной нормативно-правовой документации;  современная научная и профессиональна я терминология;  возможные траектории профессионального развития и самообразования. |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач;  планирование профессиональной деятельности. | Организовывать работу коллектива и команды;  взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Психология коллектива;  психология личности;  основы проектной деятельности. |
| ОК 5.  Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке;  проявление толерантности в рабочем коллективе. | Излагать свои мысли на государственном языке;  оформлять документы. | Особенности социального и культурного контекста;  правила оформления документов. |
| ОК 06.  Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. | Понимать значимость своей профессии (специальности);  демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей. | Описывать значимость своей профессии;  презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности). | Сущность гражданско-патриотической позиции;  общечеловеческие ценности;  правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности. |
| ОК 07.  Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;  обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте. | Соблюдать нормы экологической безопасности;  определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). | Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;  основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности;  пути обеспечения ресурсосбережения. |
| ОК 08.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;  поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  средства профилактики перенапряжения. |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности. | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;  использовать современное программное обеспечение. | Современные средства и устройства информатизации;  порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности. |
| ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. | Применение в профессиональной деятельности инструкций на государственном и иностранном языке;  ведение общения на профессиональные темы. | Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),  понимать тексты на базовые профессиональные темы  участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы  строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности  кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)  писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. | Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы  основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)  лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности  особенности произношения  правила чтения текстов профессиональной направленности. |
| ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | Определение инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;  составлять бизнес план;  презентовать бизнес-идею;  определение источников финансирования;  применение грамотных кредитных продуктов для открытия дела. | Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;  презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;  оформлять бизнес-план;  рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования. | Основы предпринимательской деятельности;  основы финансовой грамотности;  правила разработки бизнес-планов;  порядок выстраивания презентации;  кредитные банковские продукты. |

**2. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 257 |
| Обязательные аудиторные учебные занятия (всего) | 171 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия (если предусмотрено) | 11 |
| практические занятия (если предусмотрено) | 160 |
| контрольные работы (если предусмотрено) | - |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего) | 86 |
| **в том числе:** |  |
| **самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)** | **-** |
| Виды самостоятельной работы:подготовка рефератов, выполнение расчетно-графических работ, составление схем и таблиц, решение задач, выполнение домашних заданий на компьютере и т.п. | - |
| **Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачета*** | |

**2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*** | | | | | |  | ***Объем часов*** | ***Осваиваемые элементы компетенций*** |
| ***1*** | ***2*** | | | | | | | ***3*** |  |
| ***Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.*** | | | | | | | | ***32*** |  |
| **Тема 1.1.**  **Кроссовая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | | | | | | **Уровень освоения** | **12** | *ОК 01-ОК11* |
| 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | | | | | 2 |
| 2.Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. | | | | | | 2 |
| 3.Закрепление техники бега с низкого и высокого старта. | | | | | | 2 |
| 4.Совершенствование техники стартового разгона и финиширования. | | | | | | 2 |
| 5.Совершенствование бега по прямой с различной скоростью. | | | | | | 2 |
| 6. Закрепление техники бега с низкого и высокого старта | | | | | | 2 |
| **Тема 2.2.**  **Эстафетный бег** | ***Содержание учебного материала*** | | | | | | ***Уровень освоения*** | ***12*** | *ОК 01-ОК11* |
| 1. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки. | | | | | | 2 |
| 2.Эстафетный бег 4\*100; 4\*400. | | | | | | 2 |
| 3.Сдача контрольных нормативов. | | | | | | 2 |
| 4. Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге | | | | | | 2 |
| 5.Закрепление техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге. | | | | | | 2 |
| **Тема 2.3.**  **Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)** | 3.Совершенствование техники отжимания из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу) | | | | | | 2 | ***8*** | *ОК 01-ОК11* |
| ***Раздел 2 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.*** | | | | | | | | ***34*** |  |
| **Тема 2.1.**  **Техника игры в нападении** | ***Содержание учебного материала*** | | | | | | ***Уровень освоения*** | ***10*** | *ОК 01-ОК11* |
| 1.Волейбол как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. | | | | | | 2 |
| 2. Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча. Совершенствование передачи и приема мяча двумя. 3.Сдача контрольных нормативов | | | | | | 2  2 |
| 4. Совершенствование приема мяча снизу и сверху двумя руками. | | | | | | 2 |
| 5.Совершенствование прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину. | | | | | | 2 |
| **Тема 2.2.**  **Техника игры в защите** | ***Содержание учебного материала*** | | | | | ***Уровень освоения*** | | **6** | *ОК 01-ОК11* |
| 1.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Игра по упрощенным правилам волейбола. | | | | | 2 | |
| 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа | | | | | 2 | | **8** |
| 3. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа, после перемещений вперёд, назад, в стороны Сдача контрольных нормативов | | | | | 2 | |
| **Тема 2.3.**  **Учебно-тренировочная игра** | ***Содержание учебного материала*** | | | | | ***Уровень освоения*** | | **10** | *ОК 01-ОК11* |
| 1. Командные тактические действия в нападении и защите. | | | | | 2 | |
| 2. Командная игра в волейбол. | | | | | 2 | |
| 3. Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. | | | | | 2 | |
| ***Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ*** | | | | | | | | **36** |  |
| **Тема 3.1.**  **Техника перемещений** | ***Содержание учебного материала*** | | | | | | ***Уровень освоения*** | **6** | *ОК 01-ОК11* |
| 1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Совершенствование технических и тактических приемов ловли и передачи мяча. Совершенствование в перемещениях, стойках и остановках. | | | | | | 2 |
| 2. Технические приемы: повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите. | | | | | | 2 | **4** |
| ***Тема 3.2* Ловли и передачи мяча.**  **Ведение мяча** | 1Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча (правой и левой рукой). | | | | | | 2 | **4** | *ОК 01-ОК11* |
| 2.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения. | | | | | | 2 | **4** |
| 3.Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости (перевод мяча перед собой), ведение мяча с защитником (ведение мяча без зрительного контроля над мячом), ведение мяча с обводкой стоек (перевод мяча с поворотом) | | | | | | 2 | **2** |
| ***Тема 3.3.*** **Бросок мяча.** | 1.Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места.  2. Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке.  3. Сдача контрольных нормативов | | | | | | 2 | **4** | *ОК 01-ОК11* |
| ***Тема 3.4.*** **Техника овладения мячом** | 1.Совершенствование вырывания мяча; выбивания мяча (при ведении); перехват мяча (при передаче). | | | | | | 2 | **4** | *ОК 01-ОК11* |
| **Тема 3.5.** **Техника нападения и техника защиты** | 1.Техника нападения. Индивидуальные действия: а) действия без мяча (выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде); б) действия с мячом (применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников, применение изученных способов передачи ). | | | | | | 2 | **8** | *ОК 01-ОК11* |
| 2. Техники защиты. Сдача контрольных нормативов. | | | | | | 2 |
| 3. Командное взаимодействие в баскетболе | | | | | | 2 |
| ***Раздел 4.*** ***ГИМНАСТИКА*** | | | | | | | | **18** |  |
| **Тема 4.1.**  **Акробатические упражнения** | ***Содержание учебного материала*** | | | | ***Уровень освоения*** | | | **6** | *ОК 01-ОК11* |
| 1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах | | | | 2 | | |
| 2.Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад. | | | | 2 | | |
| 3. Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперёд. | | | | 2 | | |
| 4.Сдача контрольных нормативов | | | | 2 | | |
| **Тема 4.2.** **Упражнения в равновесии** | 1.Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). | | | | 2 | | | **6** | *ОК 01-ОК11* |
| 2. Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом (обручем – для девушек). | | | 2 | | | |
| 3. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание.  4. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. | | | 2  2 | | | |
| **Тема 4.3**  **Полоса препятствий.**  **Контрольные нормативы.** | 1. - Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа.  -Совершенствование прыжков через короткую скакалку.  - Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты | | | 1 | | | | ***6*** | *ОК 01-ОК11* |
| 2.Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке. Упражнения в акробатике (зачётная комбинация). | | | 2 | | | |
| ***Раздел 5. Лыжная подготовка*** | | | | | | | | **31** |  |
| **Тема 5.1.**  Одновременные и попеременные хода | ***Содержание учебного материала*** | | ***Уровень освоения*** | | | | | **5** | *ОК 01-ОК11* |
| 1.Совершенствование техники выполнения одновременных ходов. | | 2 | | | | |
| 2. Обучение попеременно - двухшажного хода, попеременно - четырехшажного хода | | 2 | | | | |
| **Тема 5.2.** Переход с одновременных ходов на попеременные.  Коньковый ход. | 1.Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | | 2 | | | | | **10** | *ОК 01-ОК11* |
| 2. Обучение коньковому шагу на равнине, на пологом склоне, без палок, и с палками, прохождение дистанции коньковым ходом. | | 2 | | | | |
| 3. Сдача контрольных нормативов | | 2 | | | | |
| **Тема 5.3 Спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления препятствий** | 1.Закрепление технических приемов: спуски в низкой стойке, основной, высокой; подъемы скользящим шагом, скользящим бегом, полуелочкой, елочкой. | | 2 | | | | | **10** | *ОК 01-ОК11* |
| 2. Совершенствование выполнения поворотов переступанием, плугом, махом на параллельных лыжах, упором; торможения плугом, упором, боковым соскальзыванием; преодоление канав, лежащих деревьев. | | 2 | | | | |
| **Тема 5.4 Основные элементы тактики лыжных гонок** | 1.Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | | 1 | | | | | **6** | *ОК 01-ОК11* |
| 2. Сдача контрольных нормативов. | | 1 | | | | |
| ***Раздел6. Спортивные игры. ФУТБОЛ*** | | | | | | | | **20** |  |
| **Тема 6.1.Передачи и остановки мяча** | 1.Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры. | 2 | | | | | | **10** | *ОК 01-ОК11* |
| 2.Закрепление продольных и диагональных передач | 2 | | | | | |
| 3.Учебная игра в футбол | 2 | | | | | |
| **Тема 6.2 Игра вратаря и удары по воротам** | 1. Совершенствование ловли мяча, катящегося сверху | 2 | | | | | | **10** | *ОК 01-ОК11* |
| 2.Технические упражнения в падении  3. Совершенствование упражнений в закрывании, перехвате, отборе мяча. Сдача контрольных нормативов | 2 | | | | | |
| ***Всего:*** | | | | | | | | ***171*** |  |

***Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:***

*1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);*

*2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*

*3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличие «Спортивного комплекса», в котором имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Помещение Спортивного комплекса удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанных в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебным оборудованием и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся (письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 года№ МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждении учебным и учебно-лабораторным оборудованием»).

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура » входит:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 2шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- массажёр - 2шт.;

- скамья для пресса;

- скамья для жима;

- скамья скотта;

- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- ворота футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся имеют возможность доступа к спортивному оборудованию, так же к компьютерам в которых можно найти электронный учебный материал.

**3.2. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Для студентов***

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальностей СПО. - М., 2017

***Для преподавателей***

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №с 273-ФЗ ( в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ,и от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317- ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

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

***Основные источники:***

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2009.

***Дополнительные источники:***

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2013-2015гг.

***Интернет – ресурсы:***

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;

2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями.–Режим доступа:

[www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;

6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);

7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru).

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 1 | 2 |
| **Умения:**  Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной адаптивной  (лечебной) физической композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  - выполнять простейшие самомассажа и релаксации;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  - преодолевать искусственные естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения;  - выполнять приемы защиты самообороны, страховки и самостраховки;  - осуществлять творческое сотрудничество  в коллективных формах физической культурой;  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,  волейболу, баскетболу и лыжам соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Входной контроль: сдача контрольных  нормативов  Текущий контроль: сдача контрольных  нормативов, наблюдение выполнения  упражнений. |
| **Знания:** |  |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление  здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  и увеличение продолжительности жизни;  - способы контроля и оценки физического  развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой  направленности. | Входной контроль: тестирование  Текущий контроль: беседа, тестирование. |

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90÷100 | 5 | отлично |
| 80÷89 | 4 | хорошо |
| 70÷79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не удовлетворительно |

**5.ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

*Учебная дисциплина ОУД.12 «Физическая культура» может быть использована для обучения других групп по профессиям 08.01.17 Мастер общестроительных работ*