ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**(ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедколледж»)**

ПРИЛОЖЕНИЕ №\_\_\_\_\_\_\_

К ОСНОВНОЙ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**35.02.16 ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕМОНТ**

**СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ**

**ТЕХНИКИ И ОБОРУДОВАНИЯ**

***ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОУД.05ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

Голышманово, 2017

***Организация-разработчик:***

*Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж» (ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедагогический колледж»*

***Разработчики:***

*Ануфриев Дмитрий Сергеевич преподаватель физической культуры ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедагогический колледж»*

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| 1. **СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | **20** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **23** |
| 1. **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП** | **24** |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физкультуры студентами специальности **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования**

реализует образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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 валелогической 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. 05** **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 И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательные аудиторные учебные занятия (всего) | - |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия (если предусмотрено) | - |
| практические занятия (если предусмотрено) | 117 |
| контрольные работы (если предусмотрено) | - |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего) | 59 |
| **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, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | | | | **Уровень освоения** | **Объем часов** | ***Осваиваемые элементы компетенций*** |
| **1** | **2** | | | | | **4** | **3** | *ОК 01-ОК11* |
| **Раздел 1.** | **Теория** | | | | |  | **2** |
| **Тема 1.1.**  **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | Содержание учебного материала | | | | |  | **2** |
| 1.1.1 | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности.  Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | | | 1 |
| **Контрольный норматив** | ***Входной контроль*** | | | | |  | **2** | *ОК 01-ОК11* |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | | | | |  | **24** |
| **Тема 2.1.**  **Бег на короткие дистанции** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.1.2 | | Беговые упражнения, бег из различных и.п.,бег30 м. | | | 2 |
| 2.1.2 | | Эстафетный бег 4\*100; 4\*400. | | | 2 |
| 2.1.3 | | челночный бег | | | 2 |
| Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции | | | | |  | **6** |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | | | | |  | *2* |
| **Тема 2.2.**  **Кроссовый бег** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.2.1 | | Старт и стартовый разгон бегуна, | | | 2 |
| 2.2.2 | | Бег 500м, 1000м | | | 2 |
| 2.2.3. | | Бег 3000 м | | | 2 |
| Практическое занятие № 2 Кроссовый бег | | | | |  | **6** |
| Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. | | | | |  | *2* |
| **Тема 2.3.**  **Метание гранаты** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.3.1. Упражнения для обучения метания гранаты. | | | | | 2 |
| 2.3.2. Метание гранаты с места | | | | | 2 |
| 2.3.3. Метание гранаты с 3-5-ти беговых шагов | | | | | 2 |
| Практическое занятие № 3 Метание гранаты | | | | |  | **6** |
| Самостоятельная работа обучающихся: броски малого мяча, упражнения для плечевого пояса | | | | |  | *2* |
| **Тема 2.4.**  **Силовая подготовка** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.4.1. | | Подтягивание, поднимание туловища сгибание рук в упоре. | | | 2 |  |
|  |  | *ОК 01-ОК11* |
| 2.4.2 | | упражнения с гантелями, штангой | | | 2 |
| 2.4.3 | | поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди | | | 2 |
| **Практическое занятие №4 Силовая подготовка** | | | | |  | **6** |
| Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание. | | | | |  | *2* |
| **Контрольный норматив** | **1 полугодие** | | | | |  | ***2*** |
| **Тема 2.5.**  **Прыжок в длину с места** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.5.1 | | Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления | | | 2 |
| 2.5..2 | | Прыжок в длину с места | | | 2 |
| Практическое занятие №5 Прыжок в длину с места и с разбега | | | | |  | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. | | | | |  | *2* |
| **Тема 2.6.**  **Профессионально-прикладная подготовка** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.6.1. | | Упражнения на развитие выносливости, преодоление полосы препятствий. | | | 2 |
| 2.6.2. | | Упражнения на развитие быстроты и ловкости | | | 2 |
| 2.6.3. | | упражнения на развитие внимания, координации движений. | | | 2 |
| Практическое занятие №6 Профессионально-прикладная подготовка | | | | |  | **6** |
| Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения | | | | |  | *2* |
| **Контрольный работа** |  | | | | |  | ***2*** |
|  |
| **Раздел 3.** | **Волейбол** | | | | |  | ***25*** | *ОК 01-ОК11* |
| **Тема 3.1.**  **Техника игры в нападении** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 3.1.1 | | Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям | | | 2 |
| 3.1..2 | | Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | | | 2 |
| 3.1.3 | | Верхняя, нижняя, прямая подачи | | | 2 |
| Практическое занятие №7 Техника игры в нападении | | | | |  | **5** |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. | | | | |  | *2* |
| **Тема 3.2**  **Техника игры в защите** | Содержание учебного материала | | | | |  |  | *ОК 01-ОК11* |
| 3.2.1 | | Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа | | | 2 |
| 3.2.2. | | Приём мяча после подачи | | | 2 |
| 3.2.3. | | Блокирование | | | 2 |
| Практическое занятие №8 Техника игры в защите | | | | |  | **5** |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | | | | |  | *2* |
| **Тема 3.3.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 3.3.1 | Индивидуальные действия игрока | | | |  |
| 3.3.2. | Групповые взаимодействия игроков | | | |  |
| 3.3.3. | Командные взаимодействия игроков | | | |  |
| Практическое занятие №9 Техника игры в защите | | | | |  | **6** |
| Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры. | | | | |  | *2* |
| **Тема 3.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 3.4.1 | | Командные тактические действия в нападении | | | 3 |
| 3.4..2 | | Тактические действия в защите | | | 3 |
| Практическое занятие №10 Учебно-тренировочная игра | | | | |  | **4** |
| Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра | | | | |  | *2* |
| **Контрольный норматив** |  | | | | |  | **2** |
| **Раздел 4.** | **Баскетбол** | | | | |  | **20** |
| **Тема 4.1.**  **Техника перемещений** | Содержание учебного материала | | | | |  |  | *ОК 01-ОК11* |
| 4.1.1 | | Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | | | 2 |
| 4.1.2 | | Остановка в два шага, остановка прыжком | | | 2 |
| Практическое занятие №11 Техника перемещений | | | | |  | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад.  Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите | | | | |  | *2* |
| **Тема 4.2.**  **Ловли и передачи мяча** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.2.1 | | | | Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) | 2 |
| 4.2.2 | | | | Ловля и передача мяча с отскоком от пола | 2 | *ОК 01-ОК11* |
| 4.2.3 | | | | Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) | 2 |
| Практическое занятие №12 Ловли и передачи мяча | | | | |  | **2** |
| Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка | | | | |  | *2* |
| **Тема 4.3.**  **Ведение мяча** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.3.1 | | | | Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) | 2 |
| 4.3.2 | | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | 2 |
| 4.3.3 | | | | Ведение мяча с изменением высоты отскока | 2 |
| Практическое занятие №13 Ведение мяча | | | | |  | **2** |
| Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.  Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий». | | | | |  | *2* |
| **Тема 4.4.**  **Бросок мяча** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.4.1. | | | | Бросок двумя руками от груди с места | 2 |
| 4.4.2. | | | | Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| 4.4.3. | | | | Бросок одной рукой сверху | 2 |
| 4.4.4. | | | | Штрафной бросок | 2 |
| Практическое занятие №14 Бросок мяча | | | | |  | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. | | | | |  | *2* |
| **Тема 4.5.**  **Учебно-тренировочные игры** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.5.1 | | | | Игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | 3 |
| 4.5.2. | | | | Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников. | 3 |
| Практическое занятие №15 Учебно-тренировочные игры | | | | |  | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу. | | | | |  | *2* |
| **Контрольный норматив** |  | | | | |  | **2** |  |
| **Раздел 5.** | **Атлетическая гимнастика (юноши)** | | | | |  | **28** |  |
| **Тема 5.1.**  **Методика составления и проведения самостоятельных занятий** | Содержание учебного материала | | | | |  | **2** | *ОК 01-ОК11* |
| 5.1.1 | | | | Методика составления и проведения комплексов упражнений | 1 |
| 5.1.2 | | | | Планирование индивидуальной нагрузки и самоконтроль | 1 |
| **Тема 5.2.**  **Развитие силовых качеств** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 5.2.1 | | | | Упражнения с гантелями | 2 |  |
|  |  |
| 5.2.2 | | | | Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса) | 2 |
| 5.2.3 | | | | Статические упражнения. | 2 |
| Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств | | | | |  | **6** |
| Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди, | | | | |  | *2* |
| **Тема 5.3.**  **Развитие силовой выносливости** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 5.3.1 | | | | Жим штанги лёжа | 2 |
| 5.3.2 | | | | Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу | 2 |
| 5.3.3. | | | | Индивидуальная работа на тренажерах | 2 |  |
| Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости | | | | |  | **6** |
| Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах. | | | | |  | *2* |
| **Тема 5.4.**  **Комплексное развитие мышц** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 5.4.1 | | | Упражнения для брюшного пресса | |  |
| 5.4.2. | | | Упражнения для плечевого пояса | |  |
| 5.4.3. | | | Упражнения для ног | |  |
| 5.4.4. | | | Упражнения для развития гибкости | |  |
| Практическое занятие № 18 Комплексное развитие мышц. | | | | |  | *8* |
| **Контрольный норматив** |  | | | | |  | **2** |
| **Раздел 6.** | **Футбол** | | | | |  | ***20*** |
| **Тема 6.1.**  **Передачи и остановки мяча** | Содержание учебного материала | | | | |  |  | *ОК 01-ОК11* |
| 6.1.1 | | | | передачи продольные, диагональные ,остановка мяча грудью, внутренней стороной стопы | 2 |
| Практическое занятие №19 Передача и остановка мяча | | | | |  | **2** |
| Самостоятельная работа: Игры с мячом | | | | |  | *2* |
| **Тема 6.2.**  **Игра вратаря и удары по воротам** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 6.2.1 | | | | Ловля мяча, катящегося снизу, сверху; отбивание мяча кулаком и в падении | 2 |
| Практическое занятие№20 Игра вратаря и удары по воротам | | | | |  | ***2*** |
| Самостоятельная работа: Игра «квадрат» | | | | |  | *2* |
| **Тема 6.3.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 6.3.1 | | | | Групповые взаимодействия игроков (открывание, отвлечение соперника) | 2 |
| Практическое занятие№21 Тактическая подготовка | | | | |  | **2** |
| Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры. | | | | |  | *2* | *ОК 01-ОК11* |
| **Тема 6.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 6.4.1 | | | | Командные тактические действия в нападении и защите | 2 |
| 6.4.2 | | | | Правила игры |  |  |
| Практическое занятие №22 Учебно-тренировочная игра | | | | |  | **4** |
|  | | | | |  |  |
| **Контрольный норматив** | Промежуточный контроль | | | | |  | **2** |
| **Обязательная учебная нагрузка:**  **Максимальная учебная нагрузка:** | | | | | | | **117**  **176** |

***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**

**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***

**Излагается в следующей редакции:**

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

**Удалены позиции:**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеваич Р.Л., Погодаев Г.И Физическая культура: Учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2010

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова –М., 2010

***Для преподавателей***

**Излагается в следующей редакции:**

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 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 ПООП***

*Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» может быть использована для обучения других групп по специальностям.*