**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Приложение №20

к ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

по специальности

**49.02.01 Физическая культура**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Голышманово, 2014**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5 ноября 2009 года № 528 (зарегистрирован в Минюсте 9 декабря 2009 г. Регистрационный № 15458).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

Разработчик: Педченко М.М., преподаватель высшей категории.

Эксперты:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

На заседании ЦМК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Педченко

# **Содержание**

[1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc430869062)

[2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6](#_Toc430869063)

[3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20](#_Toc430869064)

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 20](#_Toc430869065)

# 

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработана в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная учебная дисциплина ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА относится к циклу общеобразовательного дисциплин.

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

Содержание программыОГСЭ.05. 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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА обеспечивает достижениестудентами следующих **результатов:**

• ***личностных*:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

− готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных*:**

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

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

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

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **284** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **190** час;

самостоятельной работы **94** часа;

практическая работа **188** часа;

теории **2** часа;

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *284* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *190* |
| практические занятия | *188* |
| в том числе: теории | *2* |
| сдача зачетов |  |
| сдача контрольных нормативов |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *94* |

**2.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | 2курс | | 3курс | | 4 курс | | Кол-во часов |
| СЕМЕСТР | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теоретическая часть | 2 | - | - | - | - | - | **2** |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 6 |  | 20 |  |  | 6 | **32** |
| Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол | 12 | 10 |  | 11 |  | 8 | **41** |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол | 14 |  | 12 | 12 |  | 8 | **36** |
| Раздел 4. Гимнастика |  | 8 |  |  | 8 | - | **16** |
| Раздел 5. Лыжная подготовка |  | 14 |  |  | 8 | - | **22** |
| Раздел 6. Плавание |  |  |  | 14 |  | - | **14** |
| Раздел 7. Спортивные игры. Футбол |  | 9 |  |  | 8 |  | **17** |
| **Всего** | **34** | **41** | **32** | **37** | **24** | **22** | **190** |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05Физическая культура**

**2год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** *(еслипредусмотрены)* | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** | |
| **Введение** | | **Практические занятия** | | | **2** |  | |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | | | 1  1 | 2 | |
| 2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР№8 Подбор подвижных игр и эстафет. | | | **2** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | | | | | **6** |
| **Тема 1.1.**  Кроссовая подготовка | | **Практические занятия** | | | **6** |
| 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  2.Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта  3. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования  4. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью.  5. Закрепление техники бега с низкого и высокого старта. Сдача контрольных нормативов. | | | 1  1  1  1  2 | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | | | **2** |
| **Раздел 2. *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.*** | | | | | **22** | 2 | |
| **Тема 2.1.**  Техника игры в нападении | **Практические занятия** | | | | **12** |
| 1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.  2.Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча.  3.Совершенствование передачи и приема мяча двумя.  4. Сдача контрольных нормативов | | | | 2  4  4  2 | 2 | |
| 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №3. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | | | **4** |  | |
| **Тема 2.2.**  Техника игры в защите | **Практические занятия:** | | | | **4**  2  2 |
| 1.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях  2.Игра по упрощенным правилам волейбола. | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №4. Подготовка тематического сообщения «Игра в волейбол по упрощенным правилам».  СР №3. Выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | | | **2** |  | |
| **Тема 2.3.**  Учебно-тренировочная игра | **Практические занятия** | | | | **6**  2  4 |
| 1. Командные тактические действия в нападении и защите.  2. Командная игра в волейбол. | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | | | | **2** |  | |
| **Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ** | | | | | **14** |  | |
| **Тема 3.**1.  Техника перемещений | **Практические занятия** | | | | **5**  1  2  2 |
| 1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.  2**.**Совершенствование технических и тактических приемов ловли и передачи мяча.  3.Совершенствование в перемещениях, стойках и остановках. | | | | *2* | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | | | **2** |  | |
| **Тема 3.2.**  Ловли и передачи мяча | **Практические занятия** | | | | **3**  3 |
| 1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча (правой и левой рукой). | | | | *2* | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | | | **2** |  | |
| **Тема 3.3.**  Ведение мяча | **Практические занятия** | | | | **3**  2  1 |
| 1.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).  2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения. | | | | *2* | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | | | | **2** |  | |
| **Тема 3.4.**  Бросок мяча | **Практические занятия** | | | | **3**  1  1  1 |  | |
| 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* | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | | | **3** |  | |
| **Раздел 4. ГИМНАСТИКА** | | | | | **8** |  | |
| **Тема 4.1.**  Акробатические  упражнения | **Практические занятия** | | | | **4**  1  1  1  1 |
| 1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах  2. Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад  3.Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперёд.  4. Сдача контрольных нормативов | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | | | **2** |  | |
| **Тема 4.2**  Контрольные нормативы | **Практические занятия** | | | | **4**  2  2 |  | |
| 1.Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке.  2.Упражнения в акробатике (зачётная комбинация). | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | | | **2** |  | |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** | | | | **14** | | |  |
| **Тема 5.1.** Одновременные и попеременные хода | **Практические занятия** | | | **3** | | | 2  2  2  2  1 |
| 1. Совершенствование техники выполнения одновременных ходов. | | | 1 | | |
| 2. Обучение попеременно - двухшажного хода, попеременно - четырехшажного хода | | | 2 | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | | **2** | | |
| СР №4. Подготовка тематического сообщения «Правила соревнований в эстафетных гонках»  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | |
| **Тема 5.2.** Переход с одновременных ходов на попеременные | **Практические занятия** | | | **2** | | |
| 1. Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | | | 2 | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | | **2** | | |
| СР №4. Подготовка тематического сообщения «Выступления российских спортсменов на зимних олимпийских играх». | | |
| **Тема 5.3.** Коньковый ход | **Практические занятия** | | | **4** | | |
| 1. Обучение коньковому шагу на равнине, на пологом склоне, без палок, и с палками, прохождение дистанции коньковым ходом.  2. Сдача контрольных нормативов | | | 4 | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | | **4** | | |
| СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | | |
| **Тема 5.4.** Спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления препятствий | **Практические занятия** | | | **2** | | |
| 1. Закрепление технических приемов: спуски в низкой стойке, основной, высокой; подъемы скользящим шагом, скользящим бегом, полуелочкой, елочкой.  2. Совершенствование выполнения поворотов переступанием, плугом, махом на параллельных лыжах, упором; торможения плугом, упором, боковым соскальзыванием; преодоление канав, лежащих деревьев. | | | 1  1 | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | | **2** | | |
| 1. Подбор материала для сообщения на тему: «Лыжные мази, их назначение» | | |
| **Тема 5.5.** Основные элементы тактики лыжных гонок | **Практические занятия** | | | **2** | | |
| 1. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  2. Сдача контрольных нормативов. | | | 2 | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | | **2** | | |
| СР №4. Подготовка тематического сообщения «Лыжные мази, их назначение».  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | | |
| **Раздел 6. Футбол** | | | **9** | | | |  |
| **Тема 6.1**  **Передачи и остановки мяча** | **Практические занятия** | | | **4** | | | 2 |
| 1.Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры | | | 2 | | |
| 2.Закрепление продольных и диагональных передач | | | 2 | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | | | **2** | | |
| **Тема 6.2**  **Игра вратаря и удары по воротам** | **Практические занятия** | | | **5** | | |  |
| 1. Совершенствование ловли мяча, катящегося сверху  2.Технические упражнения в падении  3. Совершенствование упражнений в закрывании, перехвате, отборе мяча. Сдача контрольных нормативов | | | 1  2 | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | | | **2**  1  1 | | |

**3год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | | **20** |  |
| **Тема 1.1.**  Бег на короткие и средние дистанции | **Практические занятия** | **6** |
| 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  2.Совершенствование техники финиширования  3. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, бег по повороту | 2  2  2 |  |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | **3**  2  1 |
| **Тема 1.2.**  Кроссовый и эстафетный бег | **Практические занятия** | **4**  2  2 |
| 1. Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге  2.Закрепление техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | **2** |  |
| **Тема 1.3.**  Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой) | **Практические занятия** | **2**  2 |
| 1.Совершенствование техники отжимания из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу) | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | **2** |  |
| **Тема 1.4.**  Прыжок в длину с места | **Практические занятия** | **4**  2  2 |
| 1. Совершенствование разбега, толчка, полета и приземления  2.Закрепление техники прыжка в длину с разбега – прыжок на результат | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | **4** |  |
| **Тема 1.5.**  Профессионально-прикладная подготовка | **Практические занятия** | **4** | 2 |
| 1. Совершенствование техники бега по пересечённой местности, упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости. 2. Сдача контрольных нормативов | 2  2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | **2** |  |
| **Раздел 2.*СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.*** | | **11** |  |
| **Тема 2.1.**  Техника игры в нападении | **Практические занятия** | **5** |  |
| 1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.  2.Совершенствование приема мяча снизу и сверху двумя руками  3.Совершенствование прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину | 1  1  3 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости.  СР№8 Подбор подвижных игр и эстафет. | **3**  2  1 |  |
| **Тема 2.2.**  Техника игры в защите | **Практические занятия:** | **4**  2  2 |
| 1.Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа.  2. 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.  СР№8 Подбор подвижных игр и эстафет. | **2**  1  1 |  |
| **Тема 2.3.**  Учебно-тренировочная игра | **Практические занятия** | **2**  2 |
| 1.Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №4. Подготовка тематического сообщения. | **2** |  |
| **Раздел 3.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ** | | **24** |  |
| **Тема 3.**1.  Техника перемещений | **Практические занятия** | **6** |  |
| 1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.  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 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №4. Подготовка тематического сообщения.  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | **3** |  |
| **Тема 3.2.**  Ведение мяча | **Практические занятия** | **4**  4 |  |
| 1.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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | **2** |  |
| **Тема 3.3.**  Техника овладения мячом | **Практические занятия** | **4**  4 |  |
| 1.Совершенствование вырывания мяча; выбивания мяча (при ведении); перехват мяча (при передаче). | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №4. Подготовка тематического сообщения. | **1** |  |
| **Тема 3.4.**  Техника нападения и техника защиты | **Практические занятия** | **8**  2  4  2 |
| 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.Техники защиты. Сдача контрольных нормативов.  3. Командное взаимодействие в баскетболе. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | **2** |  |
| **Раздел 4. Плавание.** | | **14** |  |
| **Тема 4.1.** Специальные плавательные упражнения | **Практические занятия** | **4**  1  1  1  1 |  |
| 1.Плавание – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.Доврачебная помощь пострадавшему.  2. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.  3. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.  4. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты, его выполнение | **2** |  |
| **Тема 4.2.**  Техника плавания | **Практические занятия** | **4**  1  1  1  1 |
| 1. Изучение техники плавания кролем на груди, спине.  2. Изучение техники плавания брассом.  3. Плавание на боку, на спине.  4. Совершенствование плавания до 400 м. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты, его выполнение | **1** |  |
| **Тема 4.3.**  Плавание в открытых водоемах | **Практические занятия** | **4**  1  1  1  1 |
| Правила плавания в открытом водоеме.  Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.  Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.  Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №4. Подготовка тематического сообщения «Самоконтроль при занятиях плаванием». | **2**  1  1 |  |

**4год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | | | | **6** |  |
| **Тема 1.1.**  Бег на короткие и средние дистанции | | **Практические занятия** | | **6** |
| 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторная сдача контрольных нормативов.  2.Закрепление техники бега с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий.  3. Закрепление техники приема и передачи эстафетной палочки. | | 2  2  2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | | **2**  1  1 |
| **Раздел 2. *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.*** | | | | **8** |  |
| **Тема 2.1**  Техника игры в нападении | | | **Практическое занятия** | **3** |  |
| 1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.  2.Совершенствование верхней, нижней, прямой подачи  3.Закрепление техники нападающего удара | 1  1  1 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №4. Подготовка тематического сообщения. | **2** |  |
| **Тема 2.2.**  Техника игры в защите | | | **Практические занятия:** | **5** |  |
| 1.Закрепление техники приёма мяча после подачи. Блокирование. Подвижные игры.  2.Командные тактические действия. Правила игры в волейбол. Судейство. Сдача контрольных нормативов | 2  3 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | **2**  1  1 |  |
| **Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол** | | | | **8** |  |
| **Тема 3.1** Ведение мяча | | | **Практические занятия** | **2** | 2 |
| 1.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой. | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | **2** |  |
| **Тема 3.2** Бросок мяча | | | **Практические занятия** | **4** | 2 |
| 1.Совершенствование техники броска двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.  2.Закрепление техники броска мяча в движении после ведения сверху одной рукой. Бросок мяча в движении после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ведения. Сдача контрольных нормативов. | 2  2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | **2**  1  1 |  |
| **Тема 3.3.** Техника нападения и техника защиты | | | **Практические занятия** | **2** | 2 |
| 1.Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | **2** |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | | | **8** |  |
| **Тема4.1.** Акробатические  упражнения | **Практические занятия:** | | | **4** | 2 |
| 1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах  2.Закрепление кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках, кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад, мост из положения лёжа на спине и поворот кругом, равновесие на одной ноге (ласточка). | | | 2  2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | | **2** |  |
| **Тема4.2.** Упражнения в равновесии | **Практические занятия:** | | | **2** | 2 |
| 1.Ходьба с махом ноги вперёд, подскоки на двух, шаги польки, повороты кругом махом одной вперёд, назад. | | | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | | **1** |  |
| **Тема4.3** Полоса препятствий.  Подвижные игры и эстафеты | **Практические занятия:** | | | **2** | 2 |
| 1.Приседания, упражнения на укрепление брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Сдача контрольных нормативов | | | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | | | **1** |  |
| **Раздел 7. Спортивные игры. ФУТБОЛ** | | | | **8** | *2* |
| **Тема 7.1.**  Передачи и остановки мяча | | **Практические занятия** | | **4** |  |
| 1.Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры. | | 2 |
| 2.Закрепление продольных и диагональных передач | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | **2** |
| **Тема 7.2.**  Игра вратаря и удары по воротам | | **Практические занятия** | | **4**  2  1  1 |
| 1. Совершенствование ловли мяча, катящегося сверху  2.Технические упражнения в падении  3. Совершенствование упражнений в закрывании, перехвате, отборе мяча. Сдача контрольных нормативов | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | | **2**  1  1 |  |
|  | | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:**  **Самостоятельная работа обучающихся:**  **Максимальная учебная нагрузка:** | | **190**  **94**  **284** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

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

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

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Оборудование спортивного комплекса:**

- 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.

**Технические средства обучения:**

- компьютер.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых 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**

**ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** | |
| **личностных** | | |
| − развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;  − готовность к служению Отечеству, его защите;  − формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;  − исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);  − воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;  − освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; | | Практическая работа, устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачет. |
| ***метапредметных*:** | | |
| − овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности: анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;  − овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;  − формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;  − приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;  − развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;  − формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;  − формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;  − развитие умения применять полученные теоретические знания на практике:  принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;  − формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;  − развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;  − освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;  − приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;  − формирование установки на здоровый образ жизни;  − развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; | | Практическая работа, устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачет.  Практическая работа, устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачет. |
| ***предметных*:** | | |
| − сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;  − получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;  − сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;  − сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;  − освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;  − освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;  − развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;  − формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;  − развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;  − получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;  − освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;  − владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях  и их профилактике. | | Практическая работа, устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачет.  Практическая работа, устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачет. |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | - демонстрация интереса к будущей профессии | Экспертное наблюдение на уроках при выполнении учебных заданий |
| ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения | - выбор и применение безопасных методов и способов решения профессион. задач  - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач | Самоконтроль, тестирование, собеседование, внеаудиторная  самостоятельная деятельность |
| ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы | - демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Экспертное наблюдение и оценка на уроках; тестирование. |
| ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | -эффективный поиск необходимой информации;  - получение информации из различных источников, включая электронные | Аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа |
| ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | - демонстрация навыков использования ИКТ в профессиональной деятельности. | Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, во время выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы |
| ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами | - взаимодействие обучающихся и преподавателей в процессе обучения. | Экспертное наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса,  самостоятельной деятельности. |
| ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | - проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания | Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, в ходе выполнения  самостоятельной деятельности |