Департамент образования и науки тюменской области

**государственное автономное профессиональное**

**образовательное учреждение тюменской области**

**«голышмановский агропедагогический колледж»**

Приложение № 9 к ООП СПО (ППССЗ)

по специальности 49.02.02

Адаптивная физическая культура

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура (Легкая атлетика)**

2022 г.

Программа ОГСЭ.05 Физическая культура (Легкая атлетика) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «27» ноября № 1355 (ред. от 25.03.2015), (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.11.2014 регистрационный N 34956), на основе примерной основной образовательной программы, среднего профессионального образования по профессии/специальности 49.02.01 Физическая культура, регистрационный номер: 05.11.2009 №535

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

**Разработчик:**

Теремов Аркадий Александрович, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедагогический колледж»

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| **20** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **22** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура (Легкая атлетика)**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура (Легкая атлетика) является частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01. Выбирать  способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 346 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы (если предусмотрено) |  |
| практические занятия (если предусмотрено) | 190 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей) |  |
| контрольная работа (если предусмотрено |  |
| Самостоятельная работа | 156 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета** |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** (если предусмотрены) | **Объем в часах** | | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** | | |
| **1** | | **2** | **3** | |  | | |
| **Введение** | | **Содержание учебного материала** | **2** | |  | | |
| 1. Двигательная активность и здоровье. | 1  1 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 | | |
| 2.Основы здорового образа жизни обучающегося |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | **6** | |  | | |
| **Тема 1.1.**  Бег на короткие и средние дистанции | | **Практические занятия** | **4** | |  | | |
| 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  2.Совершенствование техники бега с низкого старта. Закрепление техники бега с низкого старта  4.Совершенствование техники бега с высокого старта Закрепление техники бега с высокого старта | 1  1  2 | | -  ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоросно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | **2** | |
| **Тема 1.2.**  Кроссовый и эстафетный бег | | **Практические занятия** | **2** | |  | | |
| Кроссовый и эстафетный бег | 1  1 | |  | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение.  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | | 2  1  1 | |  |
| **Раздел 2. *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.*** | | | | 16 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Тема 2.1.**  Техника игры в нападении | **Практические занятия** | | | 6 | |
| 1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.  2.Совершенствование верхней, нижней, прямой подачи  3.Прямой нападающий удар  4. Нападающий удар с переводом.  5.Закрепление техники нападающего удара | | | 1  1  1  1  2 | |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №4. Подготовка тематического сообщения. | | | 2  1  1 | |
| **Тема 2.2.**  Техника игры в защите | **Практические занятия:** | | | 8  2  2  2  2 | |  |
| 1.Закрепление техники приёма мяча после подачи. Блокирование. Подвижные игры.  2. Индивидуальное блокирование  3. Групповое блокирование.  4.Командные тактические действия. Правила игры в волейбол. Судейство. Сдача контрольных нормативов | | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Тема.2.3 Совершенствование тактики игры** | **Практические занятия** | | | 2 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1. Индивидуальные тактические действия в нападении.  2. Групповые тактические действия в нападении | | | 1  1 | |
| **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** | | | | 4 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Тема 3.1.**  Ловли и передачи мяча | **Практические занятия** | | | 2  1 | |
| 1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.  2.Закрепление ловли и передачи мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) | | |
| 1 | |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | | 4 | |
|  | **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. | | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | | 2 | |
| **Раздел 4.** | **Легкая атлетика/лыжный спорт** | | | 40 | |  |
| **Тема 4.1**  История развития легкой атлетики и ТБ при занятиях | **Практические занятия** | | | 8 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1. Инструктаж по технике безопасности на занятии по лёгкой атлетике.  2. История развития легкоатлетического спорта.  3. Ознакомление с правилами соревнований. | | | 2  4  2 | |
| **Практические занятия** | | | 4 | |
| 4.Оборудование и инвентарь в легкой атлетике.  5. Разделы легкой атлетики. | | | 2  2 | |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития икроножных мышщ. | | | 4 | |
| **Тема 4.2** Обучение технике бега. | **Практические занятия** | | | 8 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1. Обучение техники выполнения высокого старта.  2. Обучение техники выполнения низкого старта.  3. Обучение стартовому разгону и бег по дистанции. | | | 2  4  2 | |
| **Самостоятельная работа**  СР №4. Составление и выполнение упражнений для развития мышц ног.  СР №5. Комплекс на укрепление брюшного пресса. | | | 8 | |
| **Практические занятия** | | | 8 | |
| 4. Совершенствование техники выполнения высокого старта.  5. Совершенствование техники выполнения низкого старта.  6. Совершенствование стартовому разгону и бег по дистанции.  7. Обучение техники движения рук в беге. | | | 2  2  2  2 | |
| **Самостоятельная работа**  СР №6. Обучение упражнениям СБУ. | | | 4 | |  |
| **Тема 4.3** Обучение технике прыжков | **Практические занятия** | | | 4 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| Прыжки в длину с разбега: обучение техники отталкивания.  Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники отталкивания. | | | 4 | |
| **Самостоятельная работа**  СР №7 Комплексы упражнений СБУ. | | | 4 | |
|  | **Практические занятия** | | | 2 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 3. Прыжки в длину с разбега: обучение техники приземления.  4. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники приземления. | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа**  СР №8 Совершенствование техники прыжка в длину. | | | 4 | |
| **Тема 4.4** Специально-подводящие подвижные игры в легкой атлетике | **Практические занятия** | | | 6 | |  |
| 1. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.  2. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.  3. Подводящие спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | | 2  2  2 | |
| **Самостоятельная работа**  СР №9. Подбор игр для юных легкоатлетов. | | | 4 | |
| **Раздел 5. *АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА*** | | | | 12 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Тема 5.1.**  Развитие силовых качеств | **Практические занятия** | | | 4  2  2 | |
| 1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах. | | |
| 2. Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса) | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | | 1 | |
| **Тема 5.2.**  Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой | **Практические занятия** | | | 4  2  2 | |
| 1.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге  2.Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой | | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение.  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | | | 2 | |
| **Тема 5.3.**  Комплексное развитие мышц.  Упражнения на тренажёрах. | **Практические занятия** | | | 2  2 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре, упражнения для мышц плечевого пояса. | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | | 2 | |
| **Тема 5.4**  Контрольные нормативы | **Практические занятия** | | | 2  1  1 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Закрепление техники подъёма гири подлинному циклу, жима штанги лёжа, упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол), подтягивания, отжимания  2. Зачетное занятие. | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | | 1 | |
| **Раздел 6. ГИМНАСТИКА** | | | | 12 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Тема 6.1.**  Акробатические  упражнения | **Практические занятия** | | | 4  1  2  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. | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | | 2 | |
| **Тема 6.2**  Упражнения в равновесии | **Практические занятия** | | | 2  2 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | | 1 | |
| **Тема 6.3.**  Полоса препятствий.  Подвижные игры и эстафеты | **Практические занятия** | | | 4  2  2 | | ОК1-ОК11  1 ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Совершенствование упражнений в лазании, прыжки через короткую скакалку, перевороты лёжа  2.Прохождение полосы препятствий на технику | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | | 1 | |
| **Тема 6.4**  Контрольные нормативы | **Практические занятия** | | | 2  2 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, упражнения акробатики (зачётная комбинация), сгибание рук в упоре на скамейке. | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | | 1 | |
| **Раздел 7. ФУТЗАЛ** | | | | 8 | | -  ОК1-ОК11  О ЛР 7, ЛР 9 |
| **Тема 7.1.**  Передачи и остановки мяча | **Практические занятия** | | | 4 | |
| 1.Футзал – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры. | | | 2 | |
| 2.Совершенствование продольных и диагональных передач | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа**  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  2 | | 1-  ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Совершенствование ловли мяча, катящегося снизу.  2. Технические приемы: открывание, отвлечение соперника. Сдача контрольных нормативов | | |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | | 2 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | **12** | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Тема 1.1.**  Бег на короткие и средние дистанции | | **Практические занятия** | **4** |
| 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 | 1  2  1 |
| **Самостоятельная работа**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоросно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | **2**  1  1 |
| **Тема 1.2.**  Кроссовый и эстафетный бег | | **Практические занятия** | **2**  1  1 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 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 |
| **Самостоятельная работа**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоросно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | **2**  1  1 |
| **Тема 1.3.**  Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой) | | **Практические занятия** | **2**  2 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Совершенствование техники отжимания из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу) |
| **Самостоятельная работа**  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | **1** |
| **Тема 1.4.**  Прыжок в длину с места | | **Практические занятия** | **2**  1  1 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1. Совершенствование разбега, толчка, полета и приземления  2.Закрепление техники прыжка в длину с разбега – прыжок на результат |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | **1** |
| **Тема 1.5.**  Профессионально-прикладная подготовка | | **Практические занятия** | **2** | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1. Совершенствование техники бега по пересечённой местности, упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости. Сдача контрольных нормативов | 2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | **1** |
| **Раздел 2. *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.*** | | | **12** | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Тема 2.1.**  Техника игры в нападении | **Практические занятия** | | **6** |
| 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 | | 2  2  2 |
| **Самостоятельная работа**  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости.  СР№8 Подбор подвижных игр и эстафет. | | **2**  1  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 | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  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 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| 1.Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. | |
| **Самостоятельная работа**  СР №4. Подготовка тематического сообщения. | | **1** |
| **Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ** | | | **12** |  |
| **Тема 3.**1.  Техника перемещений | **Практические занятия** | | **4** |
| 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  2 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №4. Подготовка тематического сообщения. | | **2** |  |
| **Тема 3.2.**  Ведение мяча | **Практические занятия** | | **2**  2 |  |
| 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) | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | **1** |
| **Тема 3.3.**  Техника овладения мячом | **Практические занятия** | | **2**  2 |  |
| 1.Совершенствование вырывания мяча; выбивания мяча (при ведении); перехват мяча (при передаче). | | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №4. Подготовка тематического сообщения. | | **1** |
| **Тема 3.4.**  Техника нападения и техника защиты | **Практические занятия** | | **4**  4 | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| 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 ). Техники защиты. Сдача контрольных нормативов | |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | | **2** |
| **Раздел 4. *АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА*** | | | **10** |  |
| **Тема 4.1.**  Развитие силовых качеств | **Практические занятия** | | **4**  2  2 |
| 1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.  2.Техника упражнений на тренажёрах, статические упражнения | | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | **2** |
| **Тема 4.2.**  Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой | **Практические занятия** | | **2**  2 | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| 1.Совершенствование подъёма гири 16кг.,24кг. по длинному и короткому циклу. | |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение | | **1** |
| **Тема 4.3.**  Комплексное развитие мышц.  Упражнения на тренажёрах. | **Практические занятия** | | **4**  2  2 |  |
| 1.Закрепление упражнений для мышц бёдер, становой тяги, упражнений на гибкость, растяжка.  2.Упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре, жим в упоре на тренажёре, поднимание ног в угол. Сдача контрольных нормативов. | | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | | **2**  1  1 |
| **Раздел 5. ГИМНАСТИКА** | | | **8** | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| **Тема 5.1.**  Акробатические  упражнения | **Практические занятия** | | **4**  2  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). | |
| **Самостоятельная работа**  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | **2** |
| **Тема 5.2**  Упражнения в равновесии | **Практические занятия** | | **2**  2 | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| 1.Ходьба с махом ноги вперёд, подскоки на двух, шаги польки, повороты кругом махом одной вперёд, назад. | |
| **Самостоятельная работа**  СР №7. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. | | **1** |
| **Тема 5.3.**  Полоса препятствий.  Подвижные игры и эстафеты | **Практические занятия** | | **2**  2 | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| 1.Приседания, упражнения на укрепление брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Сдача контрольных нормативов | |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | | **2** |
| **Раздел 6. ФУТЗАЛ** | | | **10** | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| **Тема 6.1.**  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**  СР №3. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | | **2** |
| **Тема 6.2.**  Игра вратаря и удары по воротам | **Практические занятия** | | **6**  2  2  2 | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| 1. Совершенствование ловли мяча, катящегося сверху  2. Технические упражнения в отбивании кулаком, в падении  3. Совершенствование упражнений: быстрое нападение, закрывание, перехват, отбор мяча. Сдача контрольных нормативов | |
| **Самостоятельная работа**  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | | **2**  1  1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | **12** |  |
| **Тема 1.1.**  Бег на короткие и средние дистанции | **Практические занятия** | **3** |
| 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  2.Закрепление техники бега с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе | 1  2 | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоросно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | **2**  1  1 |
| **Тема 1.2.**  Кроссовый и эстафетный бег | **Практические занятия** | **5**  1  2  2 |  |
| 1. Техника передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху 2. Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки правой и левой рукой в 20-метровой зоне передачи. Эстафетный бег по прямой, на повороте 3. Закрепление техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху | ОК1-ОК11  ЛР 7, ЛР 9 |
| **Самостоятельная работа**  СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоросно-силовых качеств.  СР №2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | **2**  1  1 |
| **Тема 1.3.**  Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой) | **Практические занятия** | **4**  2  2 |  |
| 1.Закрепление упражнений 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. Закрепление техники прыжки через скакалку, эстафеты, преодоление полосы препятствий, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов | ЛР 7, ЛР 9  ОК1-ОК11 |
| **Самостоятельная работа**  СР №5. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение.  СР №6. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости. | **2**  1  1 |

***3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

**3.1.** 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.* Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

* + 1. **Печатные издания**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура". В 2 ч. Ч. 1: учеб. пособие для СПО/ Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2018. – 254 с.

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура". В 2 ч. Ч. 2: учеб. пособие для СПО/ Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2018. – 441 с.

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО/ Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2018. – 191 с. – (Профессиональное образование).

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.- М.: Издательство Юрайт, 2018.-424 с. - Серия: Профессиональное образование.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2017.

**3.2.2. Электронные издания (электронные 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).

**3.2.3. 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.

1. ***КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **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.  Зачет  Дифференцированный зачет |
| **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.  Зачет  Дифференцированный зачет |

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 |