**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Естественнонаучный профиль

Залари, 2022

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

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 требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций» Протокол №2 от 26.03.2015 г.

Согласно информационно-методического письма об актуальных вопросах модернизации СПО ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017г №01-00-05-925, согласно письма Минпросвещения России от 20.07.2020 №772 «О направлении инструктивно-методического письма» по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе СПО, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы СПО.

|  |  |
| --- | --- |
| **Организация-разработчик**: | Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Заларинский агропромышленный техникум». |

**Разработчик:**

Соловьева Александра Игоревна преподаватель ГАПОУ ИО «ЗАПТ»

**Рецензенты:**

Преподаватель физической культуры высшей категории\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Акопян Армен Назаретович/

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **условия реализации программы УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии *35.01.01 «Мастер по лесному хозяйству».*

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, и нести за них ответственность.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: л**ичностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб)**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 01 | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению |
| ЛР 02 | Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 03 | Потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья |
| ЛР 04 | Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности |
| ЛР 05 | Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности |
| ЛР 06 | 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 |
| МР 01 | Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике |
| МР 02 | Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности |
| МР 03 | 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 |
| МР 04 | Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку |
| МР 05 | 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 |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | 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). |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Всего** | ***257*** |
| **Нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | ***171*** |
| в том числе: |  |
| Теоретические занятия | *-* |
| Практические занятия | *169* |
| Консультации | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *86* |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№ занятия** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Методическая характеристика урока** | **Объем часов** | **Коды общих компетенцийи личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
| **Раздел 1.** |  | **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  | **18** | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, МР 01, МР 02, МР 03, МР 05, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, МР 03, МР 05, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03  ОК 02-ОК 06 |
|  | **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями  **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания  **Основы методики занятий физическими упражнениями.**  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной физической нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств  **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**  Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **18** |
| 1-4 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса | Урок общей методологической направленности | 4 |
| 5-8 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | Урок общей методологической направленности | 4 |
| I | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики |  | 3 |
| 9-11 | Оценка собственного физического развития, функционального состояния, подготовленности по средствам тестов и проб | Урок общей методологической направленности | 3 |
| II | **Самостоятельная работа обучающихся**  Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений |  | 4 |
| **Раздел 2.** |  | **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  | **239** | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, ПРб 01, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
| **Тема № 2.1.**  Легкая атлетика |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
|  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра, метания диска. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **40** |
| 12-13 | Освоение техники специально-беговых упражнений. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 14-15 | Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 16 | Контрольная работа  Бег 100 м с учетом времени | Урок развивающего контроля | 1 |
| 17 | Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. | Урок общей методологической направленности | 1 |
| III | **Самостоятельная работа обучающихся**  Изучение правил соревнований по бегу, метаниям, прыжкам в длину, в высоту |  | 7 |
| 18-19 | Освоение техники равномерного бега на 2000 м. Освоение техники кроссового бега | Урок развивающего контроля | 2 |
| 20 | Контрольная работа  Бег 500 м с учетом времени | Урок развивающего контроля | 1 |
| 21-22 | Освоение техники метания гранаты с места, разбега (700 гр.) | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 23 | Контрольная работа  Метание гранаты на дальность | Урок развивающего контроля | 1 |
| 24-26 | Освоение техники метания диска с места, поворота. | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 27-29 | Освоение техники толкания ядра с места, со скачка и поворота, метания диска с места, с поворота (3 кг.) | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| IV | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  | 4 |
| 30-32 | Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 33-36 | Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Урок «открытия нового знания» | 4 |
| V | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  | 4 |
| **Тема № 2.2.**  Лыжная подготовка |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
|  | Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **27** |
| 37-38 | Освоение техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| VI | **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой» |  | 1 |
| 39-40 | Освоение техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| VII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях» |  | 1 |
| 41-44 | Освоение техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Освоение техники преодоления спусков на лыжах различными способами, техники торможения на лыжах различными способами | Урок «открытия нового знания» | 4 |
| 45 | Прохождение дистанции классическим ходом | Урок рефлексии | 1 |
| 46-47 | Освоение техники полуконькового и конькового хода | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| VIII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Изучение правил соревнований по лыжным гонкам |  | 2 |
| 48 | Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами | Урок общей методологической направленности | 1  1 |
| 49 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Прохождение дистанции 3 км. свободным ходом без учета времени | Урок рефлексии |
| 50-51 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | Урок общей методологической направленности | 2 |
| IX | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |  | 2 |
| 52-53 | Прохождение дистанции коньковым ходом | Урок рефлексии | 2 |
| 54 | Эстафета на лыжах | Урок общей методологической направленности | 1 |
| X | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |  | 3 |
| **Тема № 2.3.**  Баскетбол |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
|  | Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **35** |
| 55-58 | Освоение техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | Урок «открытия нового знания» | 4 |
| XI | **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. |  | 2 |
| 59-60 | Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 60-64 | Освоение техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника | Урок общей методологической направленности | 4 |
| XII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  | 2 |
| 65-67 | Освоение техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 68 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | Урок рефлексии | 1 |
| 69-71 | Совершенствование техники раннее изученных двигательных действий | Урок общей методологической направленности | 3 |
| XIII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». |  | 4 |
| 72 | Контрольная работа  1.Броски в корзину из штрафной зоны (6 из 6ти)  2.броски в корзину из 3-очковой зоны (3 из 3х) | Урок развивающего контроля | 1 |
| 73-74 | Игра по правилам | Урок рефлексии | 2 |
| 75-76 | Совершенствование техники раннее изученных двигательных действий | Урок общей методологической направленности | 2 |
| 77 | Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) | Урок рефлексии | 1 |
| 78-79 | Совершенствование техники раннее изученных двигательных действий | Урок общей методологической направленности | 2 |
| XIV | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  | 2 |
| **Тема № 2.4.**  Волейбол |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
|  | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **39** |
| 80 | Освоение стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат). | Урок «открытия нового знания» | 1 |
| 81-82 | Освоение техники подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину) | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| XV | **Самостоятельная работа обучающихся**  Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. |  | 2 |
| 83-84 | Освоение техники приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении вперед. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 85-86 | Освоение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 87 | Игра по упрощенным правилам волейбола | Урок рефлексии | 1 |
| XVI | **Самостоятельная работа обучающихся**  Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ |  | 4 |
| 88-89 | Освоение техники блокирования | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 90 | Игра по упрощенным правилам волейбола | Урок рефлексии | 1 |
| 91-92 | Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите**.** | Урок общей методологической направленности | 2 |
| XVII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  | 3 |
| 93 | Контрольные работы  1. Передача над собой двумя руками сверху, снизу на время. | Урок развивающего контроля | 1 |
| 94-95 | Совершенствование ранее изученных упражнений. | Урок общей методологической направленности | 2 |
| 96 | Контрольные работы  1. Подача мяча в площадку (6 из 6ти).  2. Подача мяча по зонам. | Урок развивающего контроля | 1 |
| 97-98 | Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите**.** | Урок общей методологической направленности | 2 |
| XVIII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  | 3 |
| 99-100 | Совершенствование ранее изученных упражнений. | Урок общей методологической направленности | 2 |
| 101 | Контрольные работы  Передача мяча в парах на время | Урок развивающего контроля | 1 |
| 102-103 | Игра по правилам. | Урок рефлексии | 2 |
| XIX | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий |  | 3 |
| **Тема № 2.5.**  Гимнастика |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
|  | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **27** |
| 104 | Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | Урок общей методологической направленности | 1 |
| 105-106 | Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, со скакалками | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| XX | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. |  | 4 |
| 107-109 | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. | Урок общей методологической направленности | 3 |
| 110-112 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| XXI | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки |  | 4 |
| 113-114 | Разучивание упражнений упражнения на внимание, для коррекции зрения. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 115-118 | Освоение гимнастической комбинации (юноши, девушки) | Урок «открытия нового знания» | 4 |
| XXII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комбинаций упражнений с предметами |  | 3 |
| 119-120 | Контрольные работы  1. Упор присев-упор лежа за 30 сек.,  2. Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,  3. Подтягивание из положения вис на перекладине | Урок развивающего контроля | 2 |
| **Тема № 2.6.**  Фитнес – технологии  (девушки) |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, ПРб 01, ПРб 02, ПРб03, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
|  | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в пилатесе. Стретчинг. Скиппинг. Йога.  Соединения и комбинации в аэробике. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе занятий |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **25** |
| 121-123 | Освоение техники основных видов перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками в аэробике | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 124-126 | Освоение комбинаций из базовых элементов в аэробике | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| XXIII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |  | 3 |
| 127-128 | Освоение техники выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 129-130 | Освоение техники выполнения движений в стретчинге: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 131-133 | Освоение техники выполнения прыжков в скиппинге. | Урок «открытия нового знания» по средствам ИКТ | 3 |
| XXIV | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |  | 3 |
| 134 | Разучивание специальных комплексов развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | Урок «открытия нового знания» | 1 |
| 135-137 | Йога. Освоение техники основных поз- асан. Освоение комплексов, направленные на развитие силы, гибкости, выносливости. Комплекс «Урия- Намаскар» | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| XXV | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |  | 2 |
| **Тема № 2.7.**  Атлетическая гимнастика  (юноши - 28 часов) |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
|  | Силовые способности и силовая выносливость. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **17** |
| 138-140 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Освоение техники упражнений с гирями. Рывок гири 8, 12 кг (девушки), двоеборье 16, 24 кг (юноши) | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 141-143 | Освоение комплексов упражнений с гантелями, штангой | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| XXVI | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений в процессе самостоятельных занятий |  | 3 |
| 144-145 | Круговая тренировка по системе «Табата» | Урок общей методологической направленности | 2 |
| 146-148 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| XXVII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений в процессе самостоятельных занятий |  | 3 |
| **Тема № 2.8.**  Плавание |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05,ЛР 06, МР 01,МР 02, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04  ОК 03-ОК 06 |
|  | Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.Кроль на груди, спине. Водное поло. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **25** |
| 149-150 | Упражнения для обучения дыханию | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| XXVIII | **Самостоятельная работа обучающихся**  Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах |  | 2 |
| 151-153 | Освоение техники работы ног в кроле | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 154-156 | Освоение технике согласованности работы ног и дыхания | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 157-159 | Освоение техники работы рук в кроле | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| XXIX | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |  | 2 |
| 160-162 | Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. | Урок «открытия нового знания» | 3 |
| 162-165 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | Урок общей методологической направленности | 3 |
| 166-169 | Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). | Урок рефлексии | 4 |
| **Консультации** | | | | ***-*** |  |
| **Промежуточная аттестация (зачет)** | | | | ***2*** |
| **Всего:** | | | | **257** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион с элементами полосы препятствий, лыжехранилище, хоккейный корт, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;

- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;

- гимнастические скамейки;

- маты гимнастические;

- канат для перетягивания;

- ковер борцовский;

- скакалки;

- мячи для метания;

- секундомеры;

- весы напольные и др.;

- кольца баскетбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетки баскетбольные;

- мячи баскетбольные;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- волейбольные мячи и др.

Оборудование и инвентарь для лыжного спорта:

- лыжехранилище;

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.);

- учебно-тренировочные лыжни.

Открытый стадион широкого профиля:

- открытые спортивные площадки для занятий: стритболом, волейболом;

- брусок отталкивания для прыжков в длину;

- турник уличный;

- брусья уличные;

- рукоход уличный;

- полоса препятствий;

- стартовые флажки;

- флажки красные и белые;

- палочки эстафетные;

- гранаты учебные Ф-1;

- диск 1 кг;

- ядра 3, 5 кг.;

- рулетка металлическая;

- секундомеры.

Плавательный бассейн:

- теплые раздевалки, душевые кабины;

- доски для плавания.

Хоккейный корт:

- теплые раздевалки;

- коньки хоккейные, фигурные.

Технические средства обучения**:**

* музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2014

Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура,10-11 классы, Москва, Просвещение,2007;

**3.2.2. Электронные издания**

- Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА» 10-11 кл 1-я часть CD.

-Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА» 10-11 кл 2-я часть CD.

- <http://sport-lessons.com>. Уроки футбола: часть 1,2. Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4

- http://www.uchportal.ru, <http://pedsovet.su>. Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры

- <http://pculture.ru>. Календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.

- <http://festival.1september.ru>. Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

- http://www.fizkult-ura.ru. Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры.

- <http://cnit.ssau.ru>. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

- http://metodsovet.su. Разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре.

- http://www.uchportal.ru 10. Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт».

- <http://www.openclass.ru>. Открытый класс, физическая культура.

- [www.edu.ru](http://www.edu.ru). Нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов.

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

|  |  |
| --- | --- |
| *Результаты обучения* | *Методы оценки* |
| ПР 01 | Устный опрос  Оценка результатов выполнения практических работ  Наблюдение за выполнением практических работ |
| ПР 02 | Устный опрос  Оценка результатов выполнения практических работ  Наблюдение за выполнением практических работ |
| ПР 03 | Устный опрос  Оценка результатов выполнения практических работ  Наблюдение за выполнением практических работ  Оценка контрольных испытаний (тестов) |
| ПР 04 | Итоговое тестирование  Оценка результатов выполнения практических работ  Наблюдение за выполнением практических работ |

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное** | **Возра** | **Оценка** | | | | | |
| **п/** |  | **ст,**  **лет** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **п** | **упражнение (тест)** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1—4,8  5,0-4,7 | 1. и ниже   5.2 | 1. и выше   4.8 | 1. 5,3 2. 5,3 | 1. и ниже   6.1 |
| 2 | Челночный  бег  3x10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 1. и выше   8.4 | 1. 8,7 2. 8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и выше 240 | 195-210  205-220 | 180 и ниже  190 | 210 и выше 210 | 170-190  170-190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | 6­  минутный  бег, м | 16 | 1500  и  выше | 1300-1400 | 1100  и  ниже | 1300  и  выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
|  |  | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9-12  9-12 | 5 и  ниже  5 | 20 и выше 20 | 12-14  12-14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Подтягиван ие: на высокие перекладине е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,  количество  раз  (девушки) | 16  17 | 1. и выше   12 | 1. 9 2. 10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13-15  13-15 | 6 и ниже 6 |

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной медицинской группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение (тест)** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| Плавание 50 м (мин, с)  45,00  52,00  б/вр | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:   * утренней гимнастики; * производственной гимнастики; * релаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной медицинской группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение (тест)** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м. (мин,с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге,  Опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики  - производственной гимнастики  - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |