РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

технологический профиль

2023

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с ФООП утвержденной 23.ноября 2022года 1014, приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413" и ФГОС СПО 35.02.27 Мастер сельскохозяйственного производства

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

**Разработчики:**

Соловьева Александра Игоревна, Соловьев Руслан Владимирович, преподаватели ГАПОУ ИО «ЗАПТ»

**Рецензент**

Заместитель директора по УР, методист ГАПОУ ИО «ЗАПТ» О.В. Сутырина

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНой дисциплины**
2. **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНой дисциплины**
4. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНой дисциплины**
5. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНой дисциплины**

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНой дисциплины**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа предназначена для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» при получении среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО ППКРС по специальности 35.02.27 Мастер сельскохозяйственного производства

**1.2. Место учебной дисциплины** **в структуре ООП СПО ППКРС:**

Учебная дисциплина является частью общеобразовательного учебного цикла.

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

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

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

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

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

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

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

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

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих **общих компетенций**, предъявляемых ФГОС по реализуемой профессии:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРб) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

|  |  |
| --- | --- |
| **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, в том числе подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» |
| 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 физическими упражнениями разной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. |
| ПРб 06 | Формирование положительной динамики в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) |

**2.ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование ОК соответственно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов ФГОС СОО** | **Наименование метапредметных результатов ФГОС СОО** |
| ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | 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. | МР.01. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике. |
| ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 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.02.Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности |
| ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 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. | 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 |

**Профессионально-ориентированная взаимосвязь ОУД.10 Физическая культура и ПМ и ОП специальности «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование ОП**  **имеющая взаимосвязь с предметными результатами общеобразовательной дисциплины** | **Наименование ПМ иллюстрирующую связь с дисциплиной** | **Наименование предметных результатов**  **иллюстрирующую связь с профессиональным модулем** | **Наименование раздела** |
| **-** | ПМ.01 Ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования | ПРб 01. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».  ПРб 02. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  ПРб 04. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.  ПРб 06. Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) | Раздел 1.  Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач;  Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Тема 1.6. Гимнастика  Тема 1.8. Атлетическая гимнастика. |
| **-** | УП.01. Учебная практика  УПд.01.Учебная практика  УПд.02. Учебная практика | ПРб 02. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  ПРб 04. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. | Раздел 1.  Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Тема 1.6. Гимнастика |
| **-** | ПП.02 Производственная практика  ППд.02 Производственная практика | ПРб 01. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».  ПРб 02. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  ПРб 04. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. | Раздел 1.  Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Тема 1.6. Гимнастика  Тема 1.8. Атлетическая гимнастика. |

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНой дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| **Объем образовательной программы (всего)** | 102 |
| **Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)** | 102 |
| в том числе: | - |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 102 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | - |
| **Промежуточная аттестация** в форме зачета | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№**  **занятия** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Методическая характеристика урока** | **Объем часов** | **Виды общих компетенций, ОК, личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  | **Содержание учебного материала:** |  |  |  |
| **Введение** | 1-2 | **Практическое занятие:**  Сдача входных нормативов | Предварительный контроль (определение исходного уровня подготовки обучающихся) | 2 |  |
| **Раздел 1.** |  | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |  |  |  |
| **Тема 1.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 3-4 | **Профессионально-ориентированное содержание:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, МР.01, МР.02, МР.03, МР.05, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05 |
| Практические занятия:  1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | Урок общей методологической направленности | 2 |
| 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | Урок общей методологической направленности |  |  |
| **Тема 1.2**  Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке и сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 5-6 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.05, ЛР 06, МР.01, МР.02, МР.03, МР.04, ПРб.01, ПРб.05, ПРб.06 |
| **Практическое занятие:**  1.Освоение методики составления и проведения комплексов для подготовки тестовых упражнений. Освоение методики составления планов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Урок общей методологической направленности | 2 |
| **Тема 1.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | 7-8 | **Профессионально-ориентированное содержание:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР 06, МР.01, МР 02, ПРб.03, ПРб.04 |
| **Практическое занятие:**  1.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | Урок общей методологической направленности | 2 |
| **Тема 1.4** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 9-12 | **Профессионально-ориентированное содержание:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР.01, МР. 02, МР.03, МР.4, МР.05, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04  ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР.01, МР 02, МР.03, МР.4, МР.05, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04 |
| **Практические занятия:**  1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | Урок общей методологической направленности | 2 |
| 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | Урок общей методологической направленности | 2 |
| **Тема 1.5**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | 13-20 | **Профессионально-ориентированное содержание:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08, ЛР 01, ЛР 02, ЛР 04, ЛР 06, МР 01, МР 02, ПРб 02 |
| **Практические занятия:**  1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | Урок «открытия» нового знания | 2 |
| 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | Урок «открытия» нового знания | 6 | ОК.01, ОК.04, ОК.08, ЛР 01, ЛР 02, ЛР 04, ЛР 06, МР 01, МР 02, ПРб 02 |
| **Тема 1.6** Гимнастика | 21-24 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08, ЛР 01, ЛР02, ЛР 05, ЛР 06  МР.01, МР 02, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Практические занятия:**  1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте | Урок общей методологической направленности | 2 |
| **Профессионально-ориентированное содержание:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР.01, МР 02, МР.03, МР.4, МР.05, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04 |
| 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | Урок общей методологической направленности | 2 |
| **Тема 1.7** Акробатика | 25-32 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР 01, ЛР02, ЛР 05, ЛР 06  МР.01, МР 02, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Практические занятия:**  1.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | Урок «открытия нового  знания» | 2 |
| 2.Совершенствование акробатических элементов | Урок рефлексии | 2 |
| 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации:  И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | Урок общей методологической направленности | 4 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР 01, ЛР02, ЛР 05, ЛР 06  МР.01, МР 02, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Тема 1.8**  Атлетическая гимнастика | 33-44 | **Профессионально-ориентированное содержание:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР 01, ЛР02, ЛР 03,ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР.01, МР 02, МР 03, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06 |
| **Практические занятия:**  1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | Урок общей методологической направленности | 6 |
| 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | Урок общей методологической направленности | 6 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР 01, ЛР02, ЛР 3,ЛР 04, ЛР 05, МР.01, МР 03, МР 02, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06 |
| **Тема 1.9**  Баскетбол | 45-66 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06  МР 01, МР 02, МР 04  ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Практические занятия:**  1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | Урок общей методологической направленности | 8 |
| 2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | Урок общей методологической направленности | 4 | ОК.01, ОК.04, ОК.08, ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | Урок рефлексии | 4 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Тема 1.10** Волейбол | 67-86 | **Содержание учебного материала:** |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Практические занятия:**  1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением, прием одной рукой в падении | Урок общей методологической направленности | 10 |
| 2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | Урок общей методологической направленности | 4 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | Урок рефлексии | 6 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Тема 1.11**  Легкая атлетика | 87-100 | **Содержание учебного материала**: |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Практические занятия:**  1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | Урок рефлексии | 2 |
| 2. Совершенствование техники спринтерского бега | Урок рефлексии | 2 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | Урок рефлексии | 1 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | Урок рефлексии | 1 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 5.Освоение техники прыжка в длину с разбега | Урок рефлексии | 2 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 6.Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) | Урок рефлексии | 1 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 7.Освоение техники толкания ядра весом 5 кг. | Урок рефлексии | 1 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 8. Освоение техники метания диска весом 1 кг | Урок рефлексии | 2 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| 9. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | Урок общей методологической направленности | 4 | ОК.01, ОК.04, ОК.08  ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06 |
| **Промежуточная аттестация** | 101-102 | Зачет | Урок развивающего контроля | 2 |  |
| **Всего** |  |  |  | **102** |  |

**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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНой дисциплины**

**4.1. 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.

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.

**4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**4.2.1. 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;

**4.2.2. 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.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНой дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Тема и раздел** | **Формы и методы оценки** |
| ПРб. 01. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». | Раздел 1.  Тема 1.1 П-о/с, 1.2,  1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с,  1.5 П-о/с,1.6 П-о/с,  1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с,  1.9, 1.10,1.11 | Демонстрация комплекса ОРУ  Составление комплекса упражнений  Заполнение дневника самоконтроля  Составление профессиограммы  Оценивание практической работы  Фронтальный опрос  Сдача норм ГТО  Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных потребностей |
| ПРб.02. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | Раздел 1.  Тема 1.1 П-о/с,  1.4 П-о/с, 1.5 П-о/с,1.6 П-о/с, 1.8 П-о/с | Демонстрация комплекса ОРУ  Составление комплекса упражнений  Выполнение самостоятельной работы  Фронтальный опрос  Оценивание практической работы |
| ПРб.03. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств. | Раздел 1.  Тема 1.3. П-о/с, 1.8, 1.11 | Выполнение самостоятельной работы  Заполнение дневника самоконтроля  Оценивание практической работы  Фронтальный опрос |
| ПРб 04. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | Раздел 1.  Тема 1.1 П-о/с, 1.4 П-о/с,  1.5 П-о/с,1.6 П-о/с, 1.8 П-о/с | Демонстрация комплекса ОРУ  Составление комплекса упражнений  Выполнение самостоятельной работы  Фронтальный опрос  Оценивание практической работы |
| ПРб.05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. | Раздел 1.  Тема 1.1, 1.2, 1.5 П-о/с 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с, 1.9, 1.10,1.11 | Оценивание практической работы  Сдача контрольных нормативов |
| ПРб 06. Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) | Раздел 1.  Тема 1.2, 1.6 П-о/с,  1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с,  1.9, 1.10,1.11 | Оценивание практической работы  Сдача контрольных нормативов |
| ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Раздел 1.  Тема 1.1 П-о/с, 1.2,  1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с,  1.5 П-о/с,1.6 П-о/с,  1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с,  1.9, 1.10,1.11 | Демонстрация комплекса ОРУ  Составление комплекса упражнений  Выполнение самостоятельной работы  Заполнение дневника самоконтроля  Составление профессиограммы  Оценивание практической работы  Фронтальный опрос |
| ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | Раздел 1.  Тема 1.1 П-о/с, 1.2,  1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с,  1.5 П-о/с,1.6 П-о/с,  1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с,  1.9, 1.10,1.11 | Демонстрация комплекса ОРУ  Составление комплекса упражнений  Выполнение самостоятельной работы  Заполнение дневника самоконтроля  Составление профессиограммы  Оценивание практической работы  Фронтальный опрос  Сдача норм ГТО |
| ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Раздел 1.  Тема 1.1 П-о/с, 1.2,  1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с,  1.5 П-о/с,1.6 П-о/с,  1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с,  1.9, 1.10,1.11 | Демонстрация комплекса ОРУ  Составление комплекса упражнений  Выполнение самостоятельной работы  Заполнение дневника самоконтроля  Составление профессиограммы  Оценивание практической работы  Фронтальный опрос  Сдача норм ГТО |

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 |