# Приложение 10

к ООП СПО по специальности **35.02.09 Ихтиология и рыбоводство**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 06 Физическая культура**

2021

**Организация-разработчик:**

1. Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчик:**

1. Винокурова Л.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».
2. Ахмадеев К.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета

2. Структура и содержание учебного предмета

3. Условия реализации учебного предмета

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 06 Физическая культура**

**1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина ОУП. 06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина БД.6 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

**1.2. Цели и задачи предмета ОУП.6 Физическая культура** **– требования к результатам освоения:**

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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель­ности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 06 Физическая культура**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 175 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |  |
| Теоретическое занятия | 2 |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа | 58 |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП. 06 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Значении ФК и спорта в профессиональной подготовке студентов СПО** | **2** |  |
| **Тема 1.1**  **Ведение** | Содержание учебного материала |  |  |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО |  | *1* |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | *1* |
| Основы методики самостоятельных занятии физическими упражнениями. | *1* |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | *1* |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | ***18*** |  |
| **Тема 2.1**  **Бег на короткие дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |
| Беговые упражнения |  | *1* |
| Бег из различных исходных положений | *2* |
| Бег100м. | *2* |
| Эстафетный бег4х100 | *2* |
| Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции | *6* |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. |  |  |
| **Тема 2.2**  **Бег на средние дистанции** | Содержание учебного материала | *6* |  |
| Бег с изменением направления движения |  | *2* |
| Бег с преодолением простейших препятствий | *2* |
| Длительный бег в равномерном темпе | *2* |
| Бег 500м, 1000м | *2* |
| Бег 3000 м | *2* |
| Передача и приём эстафетной палочки в беге | *2* |
| Старт и стартовый разгон бегуна | *2* |
| Эстафетный бег | *2* |
| Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег | *4* |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. |  |  |
| **Тема 2.3**  **Толкания ядра** | Содержание учебного материала |  |  |
| Толкания ядра с места |  | *1* | *2* | |
| Толкания ядра с поворота | *1* |
| Толкания ядра со скачка | *1* |
| Практическое занятие №3 |  |  |
| Самостоятельная работа: имитация толкания ядра с места, с поворота, со скачка. |  |  |
| **Тема 2.4**  **Прыжок в высоту с разбега** | Содержание учебного материала |  |  |
| Выполнение разбега, толчка, полета, приземления | *2* |
| Прыжки в высоту способом ножницы | *2* |
| Совершенствование техники прыжка | *2* |
| Практическое занятие №4 |  |  |
| Самостоятельная работа: прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок, маховые движения ногой и использованием стены, сочетание маха с отталкиванием. |  |  |
| **Контрольный норматив** | Бег 100м, 1000м, эстафетный бег. Прыжки в длину с места | *2* |  |
| **Раздел 3.** | **Волейбол** | ***21*** |  |
| **Тема 3.1.**  .  **Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи** | Содержание учебного материала |  |  |
| Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая. |  | *1* |
| Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину. | *1* |
| Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад. | *1* |
| Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | *4* |  |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. | *2* |  |
| **Тема 3.2.**  **Техника игры в нападении** | Содержание учебного материала |  |  |
| Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям |  | *2* |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | *2* |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны | *2* |
| Верхняя, нижняя, прямая подачи | *2* |
| Нападающий удар | *2* |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести | *2* |
| Практическое занятие №6 Техника игры в нападении | *7* |  |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. | *4* |  |
| **Тема 3.3.**  **Техника игры в защите** | Содержание учебного материала |  |  |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа |  | *2* |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны | *2* |
| Приём мяча после подачи | *2* |
| Блокирование | *2* |
| Подвижные игры | *2* |
| Командные тактические действия | *3* |
| Учебная игра |  |
| Практическое занятие №7 Техника игры в защите | *6* |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | *3* |  |
| **Тема 3.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | Содержание учебного материала |  |  |
| Упражнения по технике и тактике |  | *3* |
| Командные тактические действия в нападении | *3* |
| Тактические действия в защите | *3* |
| Подвижные игры и эстафеты | *3* |
| Правила игры в волейбол, судейство | *2* |
| Учебно-тренировочная игра | *3* |
| Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра | *2* |  |
| Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра | *1* |  |
| **Контрольный норматив** | Передачи и подачи мяча сверху и снизу. | 2 | *3* |
| **Раздел 4.** | **Атлетическая гимнастика** | **10** |  | |
| **Тема 4.1.**  **Развитие силовых качеств** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Упражнения с гантелями |  | *2* | |
| Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса) | *2* | |
| Статические упражнения. | *2* | |
| Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств | *2* |  | |
| Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди, |  |  | |
| **Тема 4.2.**  **Развитие силовой выносливости** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Жим штанги лёжа |  | *2* | |
| Подъём гири 8кг. и 16кг. По длинному и короткому циклу | *2* | |
| Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости | *1* |  | |
| Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку. |  |  | |
| **Тема 4.3.**  **Комплексное развитие мышц** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Упражнения для брюшного пресса |  | *2* | |
| сгибание ног на тренажёре | *2* | |
| упражнения для мышц плечевого пояса | *2* | |
| упражнения для мышц бёдер | *2* | |
| становая тяга | *2* | |
| упражнения на гибкость, растяжка | *2* | |
| упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре | *2* | |
| жим в упоре на тренажёре | *2* | |
| поднимание ног в угол на тренажере | *2* | |
| Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц | *5* |  | |
| Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание. |  |  | |
| **Контрольные нормативы** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Подъём гири 12кг и 16кг. |  | *2* | |
| жим штанги лёжа | *2* | |
| упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол) | *2* | |
| подтягивание | *2* | |
| отжимание | *2* | |
| Практическое занятие№19 Подготовка контрольных нормативов | *2* |  | |
| Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди, |  |  | |
| **Раздел 5** | **Лыжная подготовка** | ***24*** |  | |
| **Тема 5.1.**  **Одновременные и попеременные хода** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход, |  | *2* | |
| Одновременный одношажный ход | *2* | |
| Одновременный двухшажный ход | *2* | |
| Попеременный двухшажный ход | *2* | |
| Попеременный 4-шажный ход | *2* | |
| Коньковый ход | *2* | |
| Практическое занятие №25 | *6* |  | |
| Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный с продвижением |  |  | |
| **Тема 5.2.**  **Спуски, подъемы, торможения, повороты** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней |  | *3* | |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой | *3* | |
| Повороты переступанием, из упора, махом | *3* | |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием | *3* | |
| Практическое занятие №26 | *4* |  | |
| Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений |  |  | |
| **Тема 5.3.**  **Переходы с хода на ход** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Переход с одновременных ходов на попеременные |  | *2* | |
| Переход с попеременных на одновременные | *2* | |
| Практическое занятие №27 | *4* |  | |
| Самостоятельная работа: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни |  |  | |
| **Тема 5.4.**  **Коньковый ход** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Коньковый шаг на равнине |  | *2* | |
| Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками | *2* | |
| Прохождение дистанции коньковым ходом | *2* | |
| Практическое занятие №28 | *6* |  | |
| Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок |  |  | |
| **Тема 5.5.**  **Основные элементы тактики лыжных гонок** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Распределение сил на дистанции |  | *2* | |
| Лидирование и обгон, финиширование | *2* | |
| Прохождение дистанции в 5-10 км | *2* | |
| Практическая работа №29 | *2* |  | |
| Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований |  |  | |
| **Контрольные нормативы** | Лыжные гонки на дистанцию-5 км. | *2* | *3* | |
| **Раздел 6.** | **Гимнастика** | ***24*** |  | |
| **Тема 6.1.**  **Гимнастические упражнения** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Упражнения в парах |  | *3* | |
| Упражнения с гимнастическими палками | *3* | |
| Упражнения с набивными мячами | *3* | |
| Упражнения с гантелями | *3* | |
| Упражнения у гимнастической стенки | *3* | |
| Практическое занятие №20 | *6* |  | |
| Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки. |  |  | |
| **Тема 6.2.**  **Опорный прыжок** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Козел в ширину, прыжок ноги врозь |  | *3* | |
| Конь в длину, ноги врозь | *3* | |
| Козел в ширину, согнув ноги | *3* | |
| Практическое занятие №21 | *4* |  | |
| Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги |  |  | |
| **Тема 6.3.**  **Акробатика** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке |  | *3* | |
| Переворот в сторону, «боком» | *3* | |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках | *3* | |
| Стойка на руках | *3* | |
| Лазание по канату |  |  | |
| Практическое занятие №22 | *6* |  | |
| Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики |  |  | |
| **Тема 6.4.**  **Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения |  | *3* | |
| Строевые упражнения | *3* | |
| Игры и эстафеты | *3* | |
| Специальные упражнения | *3* | |
| Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики | *3* | |
| Практическое занятие №23 | *4* |  | |
| Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание |  |  | |
| **Тема 6.5.**  **Перекладина** | Содержание учебного материала |  |  | |
| Выполнение элементов на высокой перекладине | *2* | |
|  | |
| Выполнение элементов на низкой перекладине | *2* | |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение | *2* | |
| Практическое занятие №24 | *2* |  | |
| Самостоятельная работа: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола, отжимание с хлопками |  |  | |
| **Контрольные нормативы** | Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола. | *2* |  | |
| **Раздел 7.** | **Баскетбол** | **24** |  |
| **Тема 7.1.**  **Техника перемещений** | Содержание учебного материала |  |  |
| Стойки, перемещения и остановки |  |  |
| Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | *2* |
| Остановка в два шага, остановка прыжком | *2* |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево | *2* |
| Повороты: вперёд, назад | *2* |
| 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* |
| Практическое занятие №9 Техника перемещений | *4* |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад.  Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите |  |  |
| **Тема 7.2.**  **Ловли и передачи мяча** | Содержание учебного материала |  |  |
| Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении |  | *2* |
| Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) | *2* |
| Ловля и передача мяча с отскоком от пола | *2* |
| Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) | *2* |
| Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) | *2* |
| Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча | *2* |  |
| Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка |  |  |
| **Тема 7.3.**  **Ведение мяча** | Содержание учебного материала |  |  |
| Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) |  | *2* |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | *2* |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока | *2* |
| Ведение мяча с последующей остановкой | *2* |
| Практическое занятие №11 Ведение мяча | *6* |  |
| Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.  Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий». |  |  |
| **Тема 7.4.**  **Бросок мяча** | Содержание учебного материала |  |  |
| Бросок двумя руками от груди с места |  | *2* |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места | *2* |
| Бросок одной рукой сверху | *2* |
| Штрафной бросок | *2* |
| Бросок в прыжке с места, после ведения | *2* |
| Практическое занятие №12 Бросок мяча | *6* |  |
| Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. |  |  |
| **Тема 7.5**  **Техника нападения и техника защиты** | Содержание учебного материала |  |  |
| Техника нападения |  | *3* |
| Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом | *3* |
| Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва | *3* |
| Техники защиты | *3* |
| Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва | *3* |
| Групповые действия: взаимодействие двух игроков | *3* |
| Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты | *3* |
| Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты | *2* |  |
| Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. |  |  |
| **Тема 7.6**  **Подвижные игры.**  **Учебно-тренировочные игры** | Содержание учебного материала |  |  |
| Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола |  | *3* |
| Учебные игры | *3* |
| Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | *3* |
| Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры | *2* |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу. |  |  |
| **Контрольный норматив** | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски. | *2* | *3* |
| **Обязательная учебная нагрузка:**  **Максимальная учебная нагрузка:**  **Самостоятельная работа:** | | ***175***  ***117***  ***58*** |  | |

# **условия реализации программы ПРЕДМЕТА**

# **ОУП.06 Физическая культура**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Оборудование спортивного комплекса:**

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 2шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- скамья для пресса;

- скамья для жима;

- скамья скотта;

- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды

- перекладина

- канат

- конь

- козел

- маты

- гимнастические палки

- скакалки

- лыжный инвентарь

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. учеб. образования / [Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 16-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

**Дополнительные источники:**

1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).
6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
8. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. –

256 с. - (Сер. Бакалавриат)

1. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с.
2. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).
3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /(Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 400 с.
4. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 272 с.

**Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;

2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;

5.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

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);

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);

9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;

10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;

11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;

12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;

13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

# **4. Контроль и оценка результатов освоения ПРЕДМЕТОВ**

# **ОУП. 06 Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов  (на уровне учебных действий) |
| теоретическая часть | |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
|  | |
| 4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| практическая часть | |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
|  | |
|  | |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 2. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| Внеаудиторная само­стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности |