**Приложение 6**

**к основной образовательной программе**

**(программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих) по профессии**

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.05 Физическая культура**

2019

 Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

* примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ.05 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (рекомендована ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ООП СПО на базе основного общего образования с получение среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015г
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 № 802 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2013 г. № 29611).

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

1. Винокурова Л.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».
2. Кульмаметов Р.А., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Автор: примерной программы –** А.А.Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, доктор педагогических наук, профессор.

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г.Тобольск)
Протокол № 9 от 17 мая 2019 г.
Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Трухина Т.В./

**«Согласовано»**

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симанова И.Н./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 4

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины 7

3. Условия реализации учебной дисциплины 16

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 19

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.05 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины **ОДБ.05** Физическая культура является частью основной образовательной программы.

 Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

 **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл.

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

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

В учебных планах ООП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

**1 курс**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **256** часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** часов;

- самостоятельной работы обучающегося **85** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.05 Физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
|  **1 курс** | **2 курс** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 152 | 104 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  |  102 | 69 |
| в том числе: |  |  |
| Теоретическое занятия | 2 | - |
|  практические занятия | 100 | 69 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 50 | 35 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем56** | **Содержание учебного материала, практические работы,** **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** |  **4** | **5** |
| **1 курс** | **2 курс** |
| **Раздел 1.** | **Значение ФК и спорта в профессиональной подготовке студентов СПО** | ***2*** | ***0*** |  |
| **Тема 1.1****Ведение** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | *1* |  | *1* |
|  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | *1* |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | *1* |  | *1* |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | *1* |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | *1* |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | ***16*** | ***12*** |  |
| **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 | *4* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** 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. | *2* | *1* |  |
| **Тема 2.2****Бег на средние дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| 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* | *4* |  |
| **Самостоятельная работа:** Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. | *2* | *1* |  |
| **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.Толкание ядра | *2* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** Имитация толкания ядра с места, с поворота, со скачка. | *1* | *1* |  |
| **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. Прыжки в высоту | *4* | *2* |  |
| **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. | *2* | *1* |  |
| **Контрольный норматив** | Бег 100м, 1000м, толкания ядра, эстафетный бег. Прыжки в высоту | *2* | *2* |  |
| **Раздел 3.** | **Волейбол** | ***18*** | ***12*** |  |
| **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* | *2* |  |
| **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. | *1* | *1* |  |
| **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 | *6* | *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* | *1* |  |
| **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 | *4* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** 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. | *2* | *1* |  |
| **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* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра | *2* | *1* |  |
| **Контрольный норматив** | Передачи и подачи мяча сверху и снизу. | 2 | 2 | *3* |
| **Раздел 4.** | **Баскетбол** | **18** | **12** |  |
| **Тема 4.1.****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 | *2* | *1* |  |
| **Самостоятельная работа:** 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 | *2* | *1* |  |
| **Тема 4.2.****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* | *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 | *2* | *1* |  |
| **Тема 4.3.****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 | *2* | *1* |  |
| **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». | *2* | *1* |  |
| **Тема 4.4.****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 | *2* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. | *1* | *1* |  |
| **Тема 4.5****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 №13 Техника нападения и техника защиты | *4* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. | *1* | *1* |  |
| **Тема 4.6****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 №14 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры | *4* | 2 |  |
| **Самостоятельная работа:** подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу. | *2* | *1* |  |
| **Контрольный норматив**  | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски. | *2* | *2* | *3* |
| **Раздел 5.** |  **Атлетическая гимнастика**  | **14** | **11** |  |
| **Тема 5.1.****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№15 Развитие силовых качеств | *4* | *4* |  |
| **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, | *1* | *1* |  |
| **Тема 5.2.****Развитие силовой выносливости** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Жим штанги лёжа |  |  | *2* |
| Подъём гири 8кг. и 16кг. По длинному и короткому циклу | *2* |
| Практическое занятие№16 Развитие силовой выносливости | *4* | *4* |  |
| **Самостоятельная работа:** Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку. | *2* | *1* |  |
| **Тема 5.3.****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№17 Комплексное развитие мышц | *4* | *3* |  |
| **Самостоятельная работа:** Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание. | *1* | *1* |  |
| **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№18 Подготовка контрольных нормативов | *2* | *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, | *2* | *1* |  |
| **Раздел 6.** | **Гимнастика** | ***18*** | ***10*** |  |
| **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 №19 | *2* | *1* |  |
| **Самостоятельная работа:** комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки. | *2* | *1* |  |
| **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 №20 | *4* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги | *2* | *1* |  |
| **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 | *3* |
| Практическое занятие №21 | *2* | *1* |  |
| **Самостоятельная работа:** упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики | *2* | *1* |  |
| **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 №22 | *4* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание | *2* | *2* |  |
| **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 №23 | *4* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола, отжимание с хлопками | *2* | *2* |  |
| **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* | *2* |  |
| **Раздел 7** | **Лыжная подготовка** | ***16*** | ***12*** |  |
| **Тема 7.1.****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 №24 | *4* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный с продвижением | *2* | *2* |  |
| **Тема 7.2.****Спуски, подъемы, торможения, повороты** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней | *3* |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полу елочкой | *3* |
| Повороты переступанием, из упора, махом | *3* |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием | *3* |
| Практическое занятие №25 | *2* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений | *2* | *2* |  |
| **Тема 7.3.****Переходы с хода на ход** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременные | *2* |
| Переход с попеременных на одновременные | *2* |
| Практическое занятие №26 | *2* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни | *1* | *1* |  |
| **Тема 7.4.****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 №27 | *4* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок | *2* | *2* |  |
| **Тема 7.5.****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 №28 | *2* | *2* |  |
| **Самостоятельная работа:** прохождение дистанции 5-10км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований | *3* | *2* |  |
| **Контрольные нормативы**  | Лыжные гонки на дистанцию-5 км. | *2* | *2* | *3* |
| **Обязательная учебная нагрузка: 171****Самостоятельная учебная нагрузка: 85****Максимальная учебная нагрузка: 256** | ***102******50******152*** | ***69******35******104*** |  |

# **3. условия реализации программы дисциплины**

**ОДБ.5. 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. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 304 с.
2. 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», 2014. – 176 с.
3. 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).
4. 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», 2015. - 400 с.
5. 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», 2015. - 272с.

**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)

**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/>

**3.3. Адаптация содержания образования в рамках реализации программы для обучающихся с ОВЗ** **и инвалидов** (слабослышащих, слабовидящих, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с интеллектуальными нарушениями).

Реализация программы для этой группы обучающихся требует создания безбарьерной среды (обеспечение индивидуально адаптированного рабочего места):

**Учебно-методическое обеспечение:** наличия учебно-методического комплекса (учебные программы, учебники, учебно-методические пособия, включая рельефно-графические изображения, для слабовидящих детей, справочники, атласы, тетради на печатной основе (рабочие тетради), ФОСы, словари, задания для внеаудиторной самостоятельной работы, презентационные материалы, аудио-, видеоматериалы с аннотациями, анимационные фильмы, перечень заданий и вопросов для всех видов аттестации, макеты, натуральные образцы, материалы для физкультминуток, зрительных гимнастик.

**Оборудование:** звукоусиливающая акустическая система, наушники, синтезатор, беспроводное устройство оповещения, приборы для подключения и использования гаджетов, комплекс светотехнических и звуковых учебных пособий, и аппаратуры, персональный ПК, планшеты, ноутбуки, телевизор, проектор, лампы для освещения стола, тканевые шторы, увеличительные приборы (лупы настольные и для мобильного использования).

**Активные технические средства:** тренажеры, обучающие компьютерные программы, технические средства статической проекции (диапроекторы, установки полиэкранных фильмов, установки стереопроекции, голограммы и др.); звукотехнические устройства (стереомагнитофоны, микшеры, эквалайзеры, стереоусилители, лингафонные классы, диктофоны и др.); доска/SMART - столик/интерактивная плазменная панель с обучающим программным обеспечением.

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

**ОДБ.5. 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, психорегулирую-щими 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 здоровьесберегающих 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 |
|  |
|  |
| 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 |
| 5. 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(развитие общих компетенций)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Шифр** | **Наименование** |
| **ОК 2.** | Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Экспертная оценка - направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.Обратная связь - направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| **ОК 3.** | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Диагностика - направлена на выявление типовых способов принятия решений. |
| **ОК 6.** | Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Взаимооценка - направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. |
| **ОК 7.** | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Тест – направлен на оценку практических навыков. Практическая работа – направлена на оценку практических навыков. |