МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«НАРО-ФОМИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседании Методического советаПротокол №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2015г. | «Утверждаю**»**Директор ГБПОУ МО «НФПТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.П. Клейносов«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

 **Рабочая программа учебной дисциплины**

 **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 **по профессии 19727 «Штукатур»**

г. Наро-Фоминск

2015 г.

 Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (заключение №03-1180 от «29» мая 2007 г.) в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180).

 Рабочая программа составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессиональго 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 г. №06-259) на основе Рабочего учебного плана по профессии 19727 «Штукатур», утвержденного «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. директором ГБПОУ МО «НФПТ» Д.П.Клейносовым.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Разработчик (автор):

Морозова О.Ю. - руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Наро-Фоминский политехнический техникум» (ГБПОУ МО «НФПТ»).

Программа рассмотрена и утверждена на заседании методического объединения преподавателей общеобразовательного цикла ГБПОУ МО «НФПТ».

Протокол заседания №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Председатель методического объединения

преподавателей общеобразовательного цикла

ГБПОУ МО «НФПТ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И.Смирнова

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр** |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | **3** |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | **6** |
| 1. условия реализации программы учебной дисциплины
 | **17** |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины
 | **19** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Область применения программы:**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 19727 «Штукатур».

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

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

* **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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
* основы здорового образа жизни.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 272 часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 272 час;
* самостоятельной работы обучающегося 0 час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **272** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  |  **272** |
| в том числе: |  |
|  лабораторные занятия | \* |
|  практические занятия |  |
|  контрольные работы | \* |
|  курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | \* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |   **\*** |
| в том числе: |  |
|  самостоятельная работа над курсовой работой | *\** |
|  **Количество часов за 1 курс****Количество часов за 2 курс** | **148****124** |
| **Итоговая аттестация в форме: 1 курс-зачет; 2 курс-экзамен** |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Введение**

 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

**1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом избранной профессиональной деятельности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

**5.** **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

*1. Простейшие методики самооценки работоспособности*, *усталости*, *утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля*, *стандартов*, *индексов.*

*2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

*3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

*4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*

*5. Составление и проведение комплексов утренней*, *вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.*

*6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*

*7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*

*8. Ведение личного дневника самоконтроля* (*индивидуальная карта здоровья*)*. Определение уровня здоровья* (*по Э.Н. Вайнеру*)*.*

*9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

**Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

**1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** Решают задачи поддержания и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

* Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30м, 60м, 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х60м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).
* прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», прыжки в длину с места.
* метание малого мяча, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

**2. Лыжная подготовка.** Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

 В процессе занятий отрабатываются основные лыжные ходы: переменный двухшажный, переменный двухшажный, коньковый. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**3. Гимнастика.** Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует личностные качества: память, внимание, целеустремленность, мышление.

В процессе занятий осваиваются следующие виды упражнений: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для коррекции зрения, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**4. Спортивные игры.** Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции. Увеличивает двигательную активность, силовую и скоростную выносливость, взрывную силу. Развивать такие личностные качества, как восприятие, внимание, память, воображение, а также согласованность групповых взаимодействий, способность быстро принимать решения. Воспитывать волевые качества, инициативность и самостоятельность.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

***Волейбол***

*Исходное положение, стойки*, *перемещения*, *передача*, *подача*, *нападающий удар*, *прием мяча снизу двумя руками*, *прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину*, *прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе*, *блокирование*, *тактика нападения*, *тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.*

***Баскетбол***

*Ловля и передача мяча (на месте, в движении)*, *ведение мяча*, *броски мяча в корзину* (*с места*, *в движении*, *в* *прыжке*), *вырывание и выбивание* (*приемы овладения мячом*), *прием техники защиты - перехват*, *приемы*, *применяемые против броска (накрывание), тактика нападения*, *тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.*

***Футбол*** (***для юношей***)

*Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги*, *удары головой на месте и в прыжке*, *остановка мяча ногой*, *грудью*, *отбор мяча*, *обманные движения*, *техника игры вратаря*, *тактика защиты*, *тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.*

***Настольный теннис***

*Отработка удара по мячу, отработка подачи. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Игра в настольный теннис.*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Количество часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Здоровый образ жизни** |
| **Тема 1.1.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  | 2 | 2 |
| **Тема 1.2**. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. | 2 | 2 |
| **Тема 1.3.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и Учебного труда обучающихся. | 2 | 2 |
| **Тема 1.4.** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду | 2 | 2 |
| **Раздел.2 Легкая атлетика**  |
| **Тема 2.1**. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Медленный бег, спринтерский бег, эстафетный бег, ходьба. | Знать инструктаж по ТБ.Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. Бег с ускорением до 40 м.Бег на 30 м, 60 м, бег на 100 м на результат.Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки. | 12 | 2 |
| **Тема 2.2.** Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. | Техника низкого старта с максимальной скоростью. Выполнение беговых упражнений. Самостоятельная установка стартовых колодок.Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. | 12 | 2 |
| **Тема 2.3.** Прыжок в длину с места, с разбега. | Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание с шага.Прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу.Пробежка по разбегу с обозначением отталкивания. | 12 | 2 |
| **Тема 2.4.** Бег на средней дистанции | Бег в равномерном темпе до 20 мин. у мальчиков и до 15 мин. у девочек. Бег с ускорением до 100 м.Бег на 1000 м в среднем темпе.Бег на 1500 м на результат.Бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок. | 14 | 2 |
| **Тема 2.5.** Метание малого мяча.Прыжки через скакалку.Общеразвивающие упражнения для глаз, для осанки. | Упражнения для метания мячей. Прыгать через скакалку на время.Равновесие боком у гимнастической стенки самостоятельно.Комплексы упражнений для сидящего образа жизни. | 14 | 2 |
| **Тема 2.6** Кроссовая подготовка | Бег в равномерном темпе 20 минутБег 200м, 400м, 500 м.Бег на 1500 м в среднем темпе.Бег на 3000 м на результат. | 14 | 2 |
|  **Раздел 3. Спортивные игры**  |
| **Тема 3.1. Баскетбол** Т.Б. на уроках по спортивным играм.Сочетания приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение мяча. | Техника ловли и передача мяча.Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника.Сочетание рывков с финтами.Передвижение парами в нападении и защите.Прием мяча сверху.Передача мяча сверху двумя рукамиУчебные игры  | 15 | 2 |
| **Тема 3.2. Баскетбол**Броски мяча. | Бросок сериями, по 5-10 в каждой. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов. Броски мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния.Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной и 3-х очковый бросок | 15 | 2 |
| **Тема 3.3. Волейбол**Перемещение игрока. Передачи и подачи мяча. | Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на грудь и живот.Передача мяча сверху двумя руками.Прямая верхняя подача.Прямой нападающий удар. | 15 | 2 |
| **Тема 3.4. Волейбол**Нападающий удар. Блок. | Играть в волейбол, применять в игре технические приемы.Тактика разбега, прыжка и удара по мячу.Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на и груды и живота.Передача мяча сверху двумя руками.Прямой нападающий удар | 15 | 2 |
| **Тема 3.5. Мини-футбол.** Применение технических приемов. | Игра в мини-футбол, применять в игре технические приемы.Удар по летящему мячу средней частью ноги.Разные удары.Удар по мячу серединой лба. | 12 | 2 |
| **Тема 3.6. Мини-футбол.** Игра в нападении. | Игра в мини-футбол.Удар по летящему мячу средней частью подъемаУдар по мячу серединой лба.Удар боковой части лба.Удар головой с разбега. | 12 | 2 |
| **Тема 3.7. Виды спорта по выбору.** | Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика. | 8 | 2 |
| **Тема 3.8. Настольный теннис.** Учебная игра. | Игра в настольный теннис.Отработка удара по мячуОтработка подачи | 16 | 2 |
| **Раздел 4 Лыжная подготовка**  |
| **Тема 4.1.** Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Переход с одновременных ходов на попеременные. | Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Перед началом занятий. Во время занятий. После окончание занятий.Прямой переход.Переход с прокатом.Переход с неоконченным толчком одной палкой. | 10 | 2 |
| **Тема 4.2.** Лыжные ходы, повороты, торможения, подъемы и спуски. | Прямой переход, переход с подкатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Уметь выполнять лыжные ходы. Повороты, торможения.Подъемы и спуски. | 10 | 2 |
| **Тема 4.3.** Попеременный четырехшажный ход на лыжах. | Прямой переход. Переход с подкатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой.Уметь выполнять лыжные ходы. Повороты.Торможения. Подъемы и спуски. | 10 | 2 |
| **Раздел 5. Гимнастика**  |
| **Тема 5.1.** Т.Б. на уроках гимнастики. | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. | 6 | 2 |
| **Тема 5.2.** Акробатические упражнения | СУ. ОРУ, комплексы упражнений. Медленный бег в сочетании с 5 -6 ускорениями, упражнения на дыхание и расслабление. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гибкость.  | 7 | 2 |
| **Тема 5.3.** Упражнения в висе  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Совершенствование упражнений в висах и упорах (вис прогнувшись, вис согнувшись).  | 7 | 2 |
| **Тема 5.4.** Развитие гибкости  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с бегом. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  | 7 | 2 |
| **Тема 5.5.** Развитие силовых способностей  | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 7 | 2 |
| **Тема 5.6.** Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.  | 7 | 2 |
| **Тема 5.7.** Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с обручем. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.  | 7 | 2 |
| **Итого часов:** |  | **272** |  |
| **ВСЕГО:** |  | **272** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

 Для реализация программы учебной дисциплины имеется спортивный зал.

 Оборудование: ворота, баскетбольные кольца, брусья, козел, конь, перекладина, шведская стенка, спортинвентарь: сетка волейбольная, баскетбольная; мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, гимнастические маты, канат; брусья; козел, конь; перекладина; шведская стенка;

Тренажёрный зал: гиря, штанга, беговая дорожка, гантельный ряд, гимнастическая стойка, гимнастическая скамья, гимнастические маты, блочные тренажёры.

Технические средства обучения: открытая площадка; турники; полоса препятствия; футбольное поле.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

[**Электронные образовательные ресурсы (ЭОС)**](http://www.profilicey.ru/images/stories/doc_pedagogu/elekton_resurs.doc)

Информационные ресурсы системы образования:
<http://www.mon.gov.ru/> Министерство образования и науки РФ
<http://www.ed.gov.ru/> Федеральное агентство по образованию
<http://edu.ru/> Российское образование - федеральный портал
Сайты - методические копилки:
<http://school-collection.edu.ru/>  В Единой Коллекции размещены учебно-методические материалы, которые ориентируют учителя, педагога на внедрение современных методов обучения, основанных на использовании информационно-коммуникационных технологий. В ее состав вошли наборы цифровых ресурсов к большому количеству учебников, используемых в школах России, разнообразные тематические и предметные коллекции, а также другие учебные, культурно-просветительские и познавательные материалы. Представлены в Коллекции и инновационные учебно-методические разработки, мотивирующие к использованию образовательных технологий, принципиально изменяющих образовательную среду, делающих ее адекватной требованиям информационного общества.
<http://it-n.ru/> Сеть творческих учителей (для педагогов, которые интересуются возможностями улучшения качества обучения с помощью применения информационных и коммуникационных технологий. На этом веб-сайте вы найдете разнообразные материалы и ресурсы, касающиеся использования ИКТ в учебном процессе, а также сможете пообщаться со своими коллегами.)
<http://www.intergu.ru/> Интернет-государство учителей (Задачи проекта: создание единого информационного педагогического ресурса, создание сетевого сообщества творческих учителей. Условия работы с ресурсами сайта: любая деятельность зарегистрированного пользователя сопровождается финансовыми операциями с виртуальными денежными единицами).

|  |
| --- |
| **Дополнительная литература:** |

**Для обучающихся:**

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013г- стр 216

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2010. Стр. 285

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2009- стр. 254

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2010г.

**Для преподавателей:**

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2011г.- стр. 157

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2010г.- стр. 165

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013г.- стр. 298

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2010г.- стр. 267

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005г. -стр. 228

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели результатов подготовки | Формы и методы контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1.Здоровый образ жизни | -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | -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. | -наблюдение за выполнением практических заданий, определение уровня физической подготовленности, личные достижения обучающихся.-наблюдение за выполнением практических заданий. -проверка ведения дневника самоконтроля, наблюдение за практическим выполнением заданий, участие в соревнованиях.-выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. |
| Раздел 2.Легкая атлетика | -инструктаж по ТБ, технику спринтерского и эстафетного бега;-владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки;-уметь прыгать в длину с 11-13 шагов разбега, в длину с места;-уметь метать мяч, прыгать через скакалку на время. | -знать виды низкого старта и применение их в легкой атлетике. | -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной  программы, физические упражнения. |
| Раздел 3. Спортивные игры(баскетбол) | -знать правила ТБ при проведении спортивных игр-уметь играть в баскетбол, применять в играх технические приемы. | -умеет решать задачи поддержки и укрепления здоровья -способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной  программы, проведение соревнований по баскетболу. |
| Спортивные игры(волейбол) | -знать правила спортивной игры в волейбол;-уметь играть в волейбол и перемещаться во время игры;-уметь играть в волейбол, применять в игре технические приемы. | -уметь применять технику спортивных игр;-знать приемы мяча в волейболе. | -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной  программы, проведение соревнований по волейболу. |
| Спортивные игры(мини-футбол) | -уметь играть в мини-футбол, применять игре технические приемы. | -уметь применять технику спортивных игр;-знать удары по мячу. | -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.  |
| Спортивные игры(настольный теннис) | -уметь играть в теннис, применять в игре технические приемы. | -уметь применять технику спортивных игр. | -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.  |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | -знать ТБ на уроках лыжной подготовки;-уметь выполнять лыжные ходы;-уметь выполнять спуск с горы;-уметь правильно передавать эстафету. | -выполнение нормативов. | -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.  |
| Раздел 5. Гимнастика | -знать правила ТБ при занятиях; -уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе;-уметь выполнять силовые упражнения;-уметь выполнять стойку на голове, лопатках;-уметь лазать по канату. | -выполнение нормативов;-уметь выполнять виды подъемов на перекладине и брусьях.  | -интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной  программы.  |

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией, которую проводит экзаменационная комиссия. В состав экзаменационной комиссии могут входить представители общественных организаций обучающихся.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

|  |  |
| --- | --- |
| **Процент результативности**  | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не удовлетворительно |

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.