МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«НАРО-ФОМИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

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

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**«Физическая культура»**

**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 17530 «Рабочий зеленого хозяйства», 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 | **16** |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | **18** |

1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Область применения программы:**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 17530 «Рабочий зеленого хозяйства».

**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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 248 часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 248 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)** | **248** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **248** |
| 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**  **100** |
| **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 4100 м, 4х60м, 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 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. 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, взрывнуюсилу. 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 прведении 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*, *впрыжке*), *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. | 12 | 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. | 12 | 2 |
| **Тема 2.6** Кроссовая подготовка | Бег в равномерном темпе 20 минут  Бег 200м, 400м, 500 м.  Бег на 1500 м в среднем темпе.  Бег на 3000 м на результат. | 12 | 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 руками  Учебные игры | 14 | 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 | 14 | 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. | 14 | 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 | 14 | 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 подъема  Удар 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 мячу  Отработка подачи | 14 | 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. | 8 | 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. | 8 | 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. | 8 | 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. | 6 | 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). | 6 | 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. | 6 | 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. | 6 | 2 |
| **Тема 5.6.** Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. | 6 | 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. | 6 | 2 |
| **Итого часов:** |  | **248** |  |
| **ВСЕГО:** |  | **248** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Дляреализация 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).  **Дополнительнаялитература:** |

**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.