Тихонова Лариса Степановна

ГБПОУ "ОНТ" города Отрадного Самарской области

Преподаватель физического воспитания

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла программы подготовки квалифицированных специалистов среднего звена**

по специальности: 22.02.06 Сварочное производство (технический профиль)

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **22.02.06 Сварочное производство**,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 специальности (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины **ОУД. 05 Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования (от 21 июля 2015 года).

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины |
| 1.1. Область применения программы учебной дисциплины |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы |
| 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины |
| 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины. |
| 2. Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины |
| 2.3. Содержание профильной составляющей |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины |
| Приложение 1 |
| Приложение 2 |
| Приложение 3 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины **ОУД. 05 Физическая культура**

является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: **22.02.06 Сварочное производство** технического профиля профессионального образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами и профессиональными дисциплинами.

Изучение учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачетав рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

**1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

**личностные** **результаты:**

- 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;

**метапредметные результаты:**

- 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 ис-пользованием 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;

**предметные результаты:**

- 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).

Освоение содержания учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды универсальных учебных действий** | **Общие компетенции**  **(в соответствии с ФГОС СПО по специальности)** |
| **Личностные:** приобретение личностного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности | ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| **Метапредметные:** способность использовать УУД в спортивной и социальной практике | ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| **Метапредметные:** готовность учебного сотрудничества | ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями. |
|  | ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей). |

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 234 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117часов;

- самостоятельная работа обучающегося - 117 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППССЗ не предусмотрено.

**2. Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование уроков учебной дисциплины оуд.05**

**физическая культуры**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **234** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| в том числе: |  |
| **Практические занятия:** | **113** |
| Учебно-методические занятия | 10 |
| Учебно-практические занятия:  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка  Лыжная подготовка  Гимнастика  Спортивные игры (по выбору)  волейбол  баскетбол  футбол | 103  28  16  14  45  15  16  14 |
| **Зачёт, дифференциальный зачёт** | **4** |
| Индивидуальный проект (*если предусмотрено)* | **\*** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **117** |
| в том числе: |  |
| *Промежуточная аттестация в форме* **дифференциального зачета** | |

**2.2. Тематический план и содержание** **учебной дисциплины ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 22.02.06 Сварочное производство (технический профиль) группа 16сп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1. Учебно-методические занятия** | | **10** |  |
| Тема 1.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 1). Методика оценки работоспособности, утомления и усталости:  1.Определить пульс в состояние покоя (Р1);  2.Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (Р2);  3.Замерить пульс (Р3) после 45 секунд покоя;  4.Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле R = (4(Р1+Р2+Р3):10) – 200.  2 - 4 хорошая работоспособность;  5 – 8 удовлетворительная работоспособность;  8 и т. д. плохая работоспособность.  2). Средства физической культуры для их направленной коррекции: бег, подвижные игры |  |
| *Практическое занятие №1-2* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: уметь определять пульс в состоянии покоя, после нагрузки. Рассчитать коэффициент своей работоспособности. | 2 |
| Тема 1.2. Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| Составление и проведение комплекса утренней гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности. |  |
| *Практическое занятие №3-4* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс УГГ | 2 |
| Тема 1.3. Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Составление и проведение комплекса вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности. |  |
| Практическое занятие №5-6 | 2 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс вводной и производственной гимнастики | 2 |
| Тема 1.4. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата | Содержание учебного материала  Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА. | 2 | 2 |
| *Практическое занятие №7-8* | *2* |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА). | 2 |
| Тема 1.5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Физические упражнения для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем. | 2 |
| Практическое занятие №9-10 |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс из 8-10 упражнений для коррекции зрения | 2 |
| **Раздел 2. Учебно-практические занятия** | | **103** |  |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | | **28** |  |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 4 | 2 |
| Техника низкого старта; старты и ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | 2 |
| Практическое занятие №11-14 |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: УГГ, оздоровительный бег |  |
| Тема 2.2. Совершенствование  техники длительного бега | Содержание учебного материала | 6 | 2 |
| Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок |  |
| *Практическое занятие №15-20* | *6* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  длительный кросс до 15-18 минут | 6 |
| Тема 2.3. Совершенствование  техники прыжка в длину с разбега | Содержание учебного материала | 4 | 2 |
| Знать способы прыжков в длину «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»;  техника разбега, отталкивание, полёт, приземление. |  |
| *Практическое занятие №21-24* | *4* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног | 4 |
| Тема 2.4. Совершенствование  техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Содержание учебного материала  Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление | 4 | 2 |
| *Практическое занятие №25-28* | *4* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки). | 4 |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (ю.-700гр; д.-500гр.) | Содержание учебного материала | 4 | 2 |
| ТБ при метании; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. |  |
| *Практическое занятие №29-32* | *4* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 4 |
| Тема 2.6. Контрольные занятия | Содержание учебного материала | 6 | 2 |
| Выполнение норматива в беге на 100м  Выполнение норматива в беге на 3000-2000м (ю.-д.)  Выполнение норматива в прыжках в высоту с разбега  Выполнение норматива в прыжках в длину с разбега  Выполнение норматива в метании гранаты |  |
| *Практическое занятие №33-38* | *6* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 6 |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** | | **16** |  |
| Тема 3.1. Техника попеременного 2шажного хода.  Техника подъёмов и спусков в основной стойке. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.  Обучение и закрепление технике подъёма и спусков.  Первая помощь при травмах и обморожениях. |  |
| *Практическое занятие №39-40* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 8км | 2 |
| Тема 3.2. Техника одновременного бесшажного и 1шажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» | Содержание учебного материала  Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в основной стойке.  Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | 2 |
| *Практическое занятие №41-42* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: развитие выносливости- прохождение дистанции до 8км | 2 |
| Тема 3.3. Техника перехода с хода на ход. Техника поворота «переступанием», «плугом» | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».  Совершенствование техники попеременного 2шажного хода, одновременных ходов, подъёмов и спусков на учебном круге, на учебном склоне. |  |
| *Практическое занятие №43-44* | ***2*** |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  участие в лыжных соревнованиях | 2 |  |
| Тема 3.4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  Прохождение дистанции до 6-8км. |  |  |
| *Практическое занятие №45-46* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  прохождение дистанции до 6-8км. | 2 |
| Тема 3.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Оценка техники попеременного 2шажного хода.  Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.  Преодоление подъёмов и препятствий. |  |
| *Практическое занятие №47-48* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  прохождение дистанции до 6-8км. | 2 |
| Тема 3.6. Правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой» | Содержание учебного материала: | 2 | 2 |
| Правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 6-8км. |  |
| *Практическое занятие №49-50* | *2* |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 |  |
| Тема 3.7. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном склоне. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном склоне.  Прохождение дистанции до 6км. |  |
| *Практическое занятие №51-52* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 |
| Тема 3.8. Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек и 5км у юношей. | Содержание учебного материала  Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек и 5км у юношей. | 2 | 2 |
| *Практическое занятие №53-54* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. | 2 |
| **Раздел 4. Гимнастика** |  | **14** |
| Тема 4.1. Строевые приёмы. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку – рассчитайсь!» Повороты на месте.  Построения и перестроения: построение в одну шеренгу. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно.  Размыкание и смыкание: размыкание приставными шагами. Размыкание по уставу ВС. |  |
| *Практическое занятие №55-56* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Повороты на месте ив движении | 2 |
| Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Направленность ОРУ; знать основные положения рук, ног, терминологию;  Провести с группой по одному ОРУ; комплекс ОРУ. |  |
| *Практическое занятие №57-58* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составить комплекс упражнений без предметов. | 2 |  |
| Тема 4.3.Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию.  Составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.) |  |
| *Практическое занятие №59-60* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Выполнение утренней гигиенической гимнастики | 2 |
| Тема 4.4. Техника акробатических упражнений. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Кувырок вперёд, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат |  |
| *Практическое занятие №61-62* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Перекаты вперёд, назад, группировки | 2 |  |
| Тема 4.5.Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. |  |
| *Практическое занятие №63-64* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног | 2 |
| Тема 4.6.Техника опорного прыжка через коня в длину (ю.) | Содержание учебного материала: Знать правила техники безопасности. Уметь страховать партнёра. Подводящие и спецупражнения. Техника опорного прыжка: разбег, толчок, полёт, приземление. | 2 | 2 |
| *Практическое занятие №65-66* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Подводящие и спецупражнения при опорном прыжке через коня | 2 |
| Тема 4.7. Контрольные занятия.  Техника опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Выполнение опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация. |  |
| *Практическое занятие №67-68* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Подтягивание на высокой перекладине-юн.  Поднимание туловища из положения лёжа на спине- дев. | 2 |
| **Раздел 5. Спортигры.**  **Волейбол.** |  | **45**  **15** |  |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения по площадке. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок. Основная стойка, перемещения вперёд, назад, вправо, влево. |  |
| *Практическое занятие №69-70* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Перемещения по зонам | 2 |
| Тема 5.2. Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Совершенствование техники приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. |  |
| *Практическое занятие №71-72* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей | 2 |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). |  |  |
| *Практическое занятие №73-74* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:  подача мяча на результат по зонам. | 2 |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). |  |
| *Практическое занятие №75-76* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в волейбол | 2 |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом. Учебная игра. |  |
| Практическое занятие №77-78 |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе |  |  |
| Тема 5.6. Контрольные занятия: Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. |  |
| *Практическое занятие №79-80* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований. | 2 |
| Тема 5.7. Контрольные занятия: нападающий удар; блокирование игрока с мячом. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Нападающий удар. Блокирование игрока с мячом. Учебная игра. |  |
| *Практическое занятие №81-82* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: посещение секции по волейболу. | 2 |
| Тема 5.8. Основы судейства по волейболу. | Содержание учебного материала | 1 | 2 |
| Судейство в волейболе: судьи, бригада судей. Жесты судей. Практика судейства. |  |
| *Практическое занятие №83* | *1* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Практика судейства. | 1 |
| **Раздел 6. Спортигры. Баскетбол.** |  | **16** |  |
| Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) |  |
| *Практическое занятие №84-85* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: перемещения в игровых действиях в баскетболе. | 2 |
| Тема 6.2. Передачи мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Передача мяча 2 руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча 1 рукой от плеча; скрытая передача мяча за спиной;  Передача мяча 1 рукой от головы или сверху. |  |
| *Практическое занятие №86-87* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: передача мяча в усложнённых условиях. | 2 |
| Тема 6.3. Ведение мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотами и переводом мяча. |  |
| *Практическое занятие №88-89* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: работа с 2 мячами | 2 |
| Тема 6.4. Техника штрафного броска | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Техника штрафного броска: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног) |  |
| Практическое занятие №90-91 |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | 2 |
| Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Техника защиты: техника передвижений; техника овладения мячом и противодействие (выбивание и накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)  Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча); групповые (взаимодействие 2-х и 3-х игроков); командные (позиционное и стремительное нападение). |  |
| Практическое занятие №92-93 |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: учебная игра с заданиями | 2 |
| Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Техника игры. Правила судейства. Техника поворотов. Выполнить технику штрафных бросков, ведения мяча. |  |
| Практическое занятие №94-95 |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 2 |
| Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила. Методика индивидуального подхода двигательных качеств. |  |
| Практическое занятие №96-97 |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Методика индивидуального подхода двигательных качеств | 2 |
| Тема 6.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Два шага – бросок в кольцо. Штрафной бросок. Баскетбольная дорожка (простейшие элементы баскетбола). |  |
| Практическое занятие №98-99 |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры и жесты судей | 2 |
| **Раздел 7. Спортигры. Футбол.** |  | **14** |  |
| Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу. | Содержание учебного материала  Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке | 2 | 2 |
| *Практическое занятие №100-101* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в футбол | 2 |
| Тема 7.2. Остановка мяча. Обманные движения. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Изучение  техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. Обманные движения. |  |  |
| *Практическое занятие №102-103* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: ведение мяча, остановка мяча. | 2 |  |
| Тема 7.3. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. |  |
| *Практическое занятие №104-105* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: техника перевода мяча (ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом). | 2 |
| Тема 7.4. Закрепление тактики и техники, совершенствование  приемов и действий. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые  и командные тактические действия в нападении и защите. |  |
| *Практическое занятие №106-107* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: тактические действия в защите и в нападении. | 2 |
| Тема 7.5. Изучение техники отбора мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. |  |
| *Практическое занятие №108-109* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор *мяча* с сопротивлением игрока. | 2 |
| Тема 7.6. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра. |  |
| *Практическое занятие №110-111* | *2* |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор мяча, удары по воротам, жонглирование мяча. | 2 |
| Тема 7.7. Контрольные нормативы. | Содержание учебного материала: Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам. | 2 | 2 |
| Практическое занятие №112-113 | 2 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: игра в футбол 2х45 минут | 2 |  |
| **Зачёт (1 семестр), диффзачёт** | *Практическое занятие №114-117* | ***4*** |  |

**2.3. Содержание профильной составляющей**

**Раздел 1. Учебно-методические занятия**:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

3. Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной

гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

4. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и

коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и

коррекции зрения и основных функциональных систем.

**Раздел 2. Учебно-практические занятия:**

1.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).

2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

(упражнения для коррекции нарушений осанки).

3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

(упражнения на внимание).

4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы и упоры).

5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

* тренажерный зал;
* лыжная база с лыжехранилищем;
* зал спортивных игр;
* открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом;
* футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения: компьютер.

**3.2. Информационное** **обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники для студентов**

1. *Барчуков И*.*С*., *Назаров Ю*.*Н*., *Егоров С*.*С*. *и др.* Физическая культура и физическаяподготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.

*2. Барчуков И*.*С*.Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/под общ.ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2015.

*3. Бишаева А*.*А*.Физическая культура:учебник для студ.учреждений спо — М., 2014.

*Гамидова С*.*К*.Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.

*4. Решетников Н*.*В*., *Кислицын Ю*.*Л*., *Палтиевич Р*.*Л*., *Погадаев Г*.*И*.Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*5. Сайганова Е*.*Г*, *Дудов В*.*А*.Физическая культура.Самостоятельная работа:учеб.пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

*5. Бишаева А*.*А*.Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:учеб. пособие. — М., 2013.

*6. Евсеев Ю*.*И*.Физическое воспитание. —Ростов н/Д, 2012.

*7. Кабачков В*.*А*. *Полиевский С*.*А*., *Буров А*.*Э*.Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2012.

*8. Литвинов А*.*А*., *Козлов А*.*В*., *Ивченко Е*.*В*.Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.

*9. Манжелей И*.*В*.Инновации в физическом воспитании:учеб.пособие. —Тюмень, 2010.

*10. Миронова Т*.*И*.Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*11. Тимонин А*.*И*.Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью:учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*12. Хомич М*.*М*., *Эммануэль Ю*.*В*., *Ванчакова Н*.*П*.Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

**Дополнительные источники**

1.Костикова Л.В. Баскетбол.- СпортАкадемПресс- 2012.

2.Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. –Физкультура и спорт- 2012.

3. Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2014.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также

в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (предметные)**  на уровне учебных действий | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 1. Овладение приемами массажа и самомассажа. | Фронтальный опрос |
| 2. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | Практические занятия и проведение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем на группе студентов |
| 3. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | Практические занятия и проведение  комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |
| 4. Освоение техники беговых упражнений. | Групповой. Сдача контрольных нормативов. |
| 5. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику). |
| 6. Умение технически грамотно выполнять  (на технику): прыжки в высоту с разбега  способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». | Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику). |
| 7. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); | Групповой. Сдача контрольных нормативов. |
| 8.Толкание ядра | Групповой. Сдача контрольных нормативов. |
|  |
| 9. Сдача контрольных нормативов. | Зачётный урок. |
| 10. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | Практические занятия. Фронтальный метод. |
| 11. Преодоление подъемов и препятствий. | Практические занятия. |
| 12. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. | Практические занятия. |
| 13. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши). | Сдача контрольных нормативов. |
| 14.Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. | Устный опрос. |
| 15. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. | Устный опрос. Практические занятия. |
| 16. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | Выполнение на группе студентов. |
| 17. Освоение техники упражнений для коррекции нарушений осанки. | Выполнение на группе студентов. |
| 18. Знание правил соревнований по избранному игровому виду. | Судейство на практических занятиях, соревнованиях. |
| 19. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. | В процессе учебной игры, соревнований. |
| 20. Участие в соревнованиях. | Индивидуально. |
| 21. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. | Устный опрос. Практические занятия. |

Приложение 1

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема учебного занятия** | **Кол-во часов** | **Активные и интерактивные**  **формы и методы обучения** | **Формируемые универсальные учебные действия** |
|  | Техника бега на короткие дистанции | 1 | Интерактивный метод | Регулятивные |
|  | Освоение техники кроссового бега | 1 | Активный метод | Личностные |
|  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 | Интерактивный метод | Познавательные |
|  | Знание правил соревнований по волейболу. | 1 | Интерактивный метод | Познавательные |
|  | Техника нижней прямой подачи мяча. | 1 | Интерактивный метод | Познавательные |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 | Активный метод | Личностные |
|  | Совершенствование быстрого принятия решения | 2 | Интерактивный метод | Личностные |
|  | Совершенствование согласованности групповых взаимодействий | 2 | Интерактивный метод | Коммуникативные |
|  | Развитие инициативности, самостоятельности | 2 | Активный метод | Личностные |
|  | Умение выполнять технику игровых элементов на оценку | 2 | Интерактивный метод | Регулятивные |
|  | Овладение техникой попеременного 2шажного хода | 1 | Интерактивный метод | Личностные |
|  | Овладение техникой одновременного и бесшажного ходов | 1 | Интерактивный метод | Личностные |
|  | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | 1 | Активный метод | Личностные |
|  | Распределение сил на дистанции | 1 | Активный метод | Личностные |
|  | Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши) на время | 1 | Активный метод | Личностные |
|  | Техника нападающего удара. | 2 | Интерактивный метод | Коммуникативные |
|  | Блокирование у сетки. | 2 | Интерактивный метод | Коммуникативные |
|  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Интерактивный метод | Личностные |
|  | Метание гранаты с места и с разбега. | 1 | Интерактивный метод | Личностные |
|  | Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей | 2 | Интерактивный метод | Личностные |

**Приложение №2**

В соответствии с Федеральными государственными стандартами (ФГОС) реализация учебного процесса должна предусматривать широкое использование активных и интерактивных форм и методов проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития общих и профессиональных навыков и компетенций обучающихся (ФГОС, 7 раздел «Требования к условиям реализации основных образовательных программ», п. 7.1).

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах в рамках учебного процесса, может составлять 20-30% аудиторных занятий, но не менее 20%.

**1. Особенности активного и интерактивного обучения**

В образовании сложились, утвердились и получили широкое распространение в общем три формы взаимодействия преподавателя и студентов, которые для наглядности представим схемами.

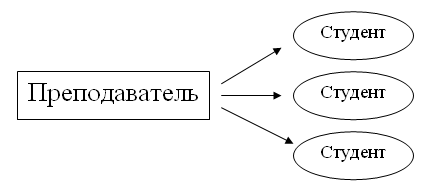
**1.** Пассивные методы

**2.** Активные методы

**3.** Интерактивные методы

Каждый из них имеет свои особенности.

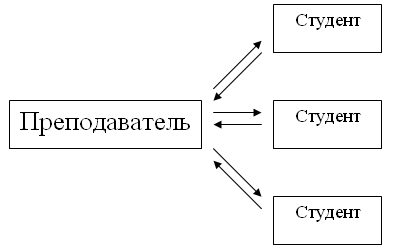
***Пассивный метод***



**Рисунок 1.1** Пассивный метод

***Пассивный метод*** (рис.1.1) – это форма взаимодействия преподавателя и студента, в которой преподаватель является основным действующим лицом и управляющим ходом занятия, а студенты выступают в роли пассивных слушателей, подчиненных директивам преподавателя. Связь преподавателя со студентами на пассивных занятиях осуществляется посредством опросов, самостоятельных, контрольных работ, тестов и т. д. С точки зрения современных педагогических технологий и эффективности усвоения студентами учебного материала пассивный метод мало- эффективен, но, несмотря на это, он имеет и некоторые плюсы. Это относительно легкая подготовка к занятию со стороны преподавателя и возможность преподнести сравнительно большее количество учебного материала в ограниченных временных рамках занятия.

***Активный метод***

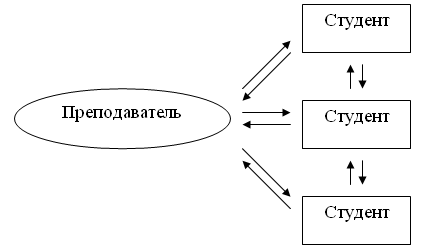


**Рисунок 1.2** Активный метод

***Активный метод*** (рис.1.2) – это форма взаимодействия студентов и преподавателя, при которой они взаимодействуют друг с другом в ходе занятия и студенты здесь не пассивные слушатели, а активные участники, студенты и преподаватель находятся на равных правах. Если пассивные методы предполагали авторитарный стиль взаимодействия, то активные больше предполагают демократический стиль.

Многие между активными и интерактивными методами ставят знак равенства, однако, несмотря на общность, они имеют различия. Интерактивные методы можно рассматривать как наиболее современную форму активных методов.

***Интерактивный метод***



**Рисунок 1.3** Интерактивный метод

***Интерактивный метод*** (рис.1.3). Интерактивный («Inter» - это взаимный, «act» - действовать) – означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Другими словами, в отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей занятия. Преподаватель также разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых студент изучает материал).

Задачи интерактивных форм обучения:

* пробуждение у обучающихся интереса;
* эффективное усвоение учебного материала;
* самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);
* установление воздействия между студентами, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
* формирование у обучающихся мнения и отношения;
* формирование жизненных и профессиональных навыков;
* выход на уровень осознанной компетентности студента

**2. Виды активных и интерактивных методов обучения**

Интерактивными формами обучения являются:

* Деловые и ролевые игры;
* Психологические и иные тренинги;
* Групповая, научная дискуссия, диспут;
* Дебаты;
* Кейс-метод;
* Метод проектов;
* Мозговой штурм;
* Портфолио;
* Семинар в диалоговом режиме (семинар - диалог);
* Разбор конкретных ситуаций;
* Метод работы в малых группах (результат работы студенческих исследовательских групп);
* Круглые столы;
* Проведение форумов;
* Компьютерные симуляции;
* Компьютерное моделирование и практический анализ результатов;
* Презентации на основе современных мультимедийных средств;
* Интерактивные лекции;
* Лекция пресс-конференция;
* Бинарная лекция (лекция вдвоем);
* Лекция с заранее запланированными ошибками;