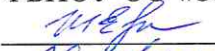




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
филиал бюджетного профессионального
образовательного учреждения Омской области
«Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта»
Нововаршавское городское поселение

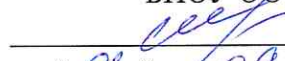
СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК Общих
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
и гуманитарного профиля
ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП

 Терехова Е.В.
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»

 Шульц Г.В.
« 02 » 09 2019 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

НГП
2019 год

Программа «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 27 октября 2014 г. N 1355 Зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2014 г. N 34956) (в редакции от 25.03.2015)

Организация-разработчик: Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский колледж отраслевых технологий строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение.

Разработчик:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Тарасов А.В.
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	23
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	24

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура», входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Рабочая 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 изучения учебной дисциплины обучающийся должен

знать/понимать:

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

уметь:

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

Изучение данной дисциплины способствует формированию у студентов следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Программа учебной дисциплины составлена с учетом реализации государственной политики в области образования лиц с ограниченными возможностями (ОВЗ).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **при заочной форме обучения** 380 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **при заочной форме обучения** 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося **при заочной форме обучения** 372 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего) при заочной форме обучения	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) при заочной форме обучения	8
В том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего) при заочной форме обучения	372
в том числе:	
Работа со справочной литературой, основные требования в легкоатлетических упражнениях и массовых видах спорта, составление алгоритма общения, поиск интернет-информации.	
Промежуточная аттестация в каждом семестре в форме контрольной работы	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1 Теоретическая часть			20	
Тема 1.1. Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.		20	1
	1.1.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиены.	2	1
	1.1.2	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в учреждениях СПО. 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.. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
	1.1.3	Физические способности человека и их развитие. Физиология и биохимия, природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязи между физическими качествами при комплексном развитии. Возрастные особенности развития.	2	
	1.1.4	Профессионально – прикладная физическая подготовка. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных психических, физических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений.	2	

	1.1.5	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	2	
	Контрольные работы		0	
	Практические занятия		0	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента: Выполнение реферата по одной из тем: «Принципы самосовершенствования по физической культуре», «Определение нагрузок при выполнении ОРУ». Выполнение презентаций по темам: «Техника безопасности по выбранным видам спорта», «Способы разминок для уменьшения травматизма в голеностопе».		10	2
Раздел 2 Легкая атлетика			48	
Тема 2.1. Легкая атлетика и основа знаний.	Легкая атлетика и основа знаний. Современное состояние физической культуры и спорта. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Легкая атлетика решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		48	2
	Контрольные работы		0	2
	Практические занятия		24	
	2.1.1	Совершенствование техники отталкивания в беге и прыжках. Легкоатлетические упражнения индивидуальная техника в совершенствование навыков при беге и выполнение прыжков. Способы приземления. Упражнения на вестибулярный аппарат.	2	
	2.1.2	Совершенствование спринтерского бега. Высокий старт. Особенности выполнения двигательных действий. Спортивный разгон. Развитие скорости.	2	
	2.1.3	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт. Ускорение на отрезке до 200 метров. Старт с колодок и без.	2	
	2.1.4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Спортивный разгон. Технические приемы выполнения.	2	

		Самосовершенствование. Распределения силовых качеств.		
	2.1.5	Совершенствование бега на длинные дистанции. Силовой бег, развитие выносливости. Самоконтроль, проверка возможностей у студентов.	2	
	2.1.6	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. на результат. Силовой бег. Отрезки от 1500-3000 м. Совершенствование техники дыхания при беге, развитие выносливости. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	2	2
	2.1.7	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Легкоатлетические упражнения индивидуальная техника при выполнении броска. Достижение наилучшего результата.	2	
	2.1.8	Совершенствование техники прыжка в длину с места на результат. Легкоатлетические упражнения индивидуальная техника, способы приземления. Упражнения на вестибулярный аппарат.	2	
	2.1.9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат. Техника отталкивания. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2	
	2.1.10	Эстафетный бег 4*100 метров, 4*400. Выносливость, распределения силовых качеств. Передача палочки.	2	
	2.1.11	Челночный бег на результат. Спортивный разгон. Особенности выполнения двигательных действий.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента Выполнение реферата по одной из тем: «Совершенствование спринтерского бега», «Совершенствование техники метания гранаты на дальность», «Техника бега на короткие и длинные дистанции», «Олимпийские виды спорта по легкой атлетики», «Правила передачи эстафетной палочки в коридорах». Выполнение презентаций по темам: «Бег с препятствиями», «Техника выполнения тройного прыжка», «Эстафетный бег», «Марафонские дистанции», «Лучшие легкоатлеты региона», «Известные легкоатлеты России», «Виды прыжков в длину», «История развития легкой атлетики в Омской области».		24	2
Раздел 3 Волейбол			52	2
Тема 3.1 Волейбол и основы гигиены в игровых видах спорта.		Волейбол и основы гигиены в игровых видах спорта. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча, нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка	52	

	игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.		2
	Лабораторные работы	0	
	Контрольные работы	0	
	Практические занятия	26	
3.1.1	Беседа о гигиене тела. Совершенствование и обучение техники передвижения. Обсуждение оздоровительных и профилактических задач. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Исходное положение (стойки у игроков), прыжки, действия в зонах.	2	
3.1.2	Совершенствование техники приемов и передач мяча. Прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой.	2	
3.1.3	Совершенствование техники приемов и передач мяча на позиции либеро. Закрепление и совершенствование навыков по приему мяча двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Действия разыгрывающего. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	2	
3.1.4	Совершенствование подачи мяча по зонам. Сдача контрольного норматива. Перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	
3.1.5	Совершенствование защитных действий (одиночное и вдвоем). Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе. Игра под сеткой.	2	
3.1.6	Совершенствование защитных действий (страховки). Игра в зонах, действия страхующего	2	
3.1.7	Совершенствование защитных действий (Игра под сеткой). Игра под сеткой. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	
3.1.8	Совершенствование техники нападения с 1 линии. Игра под сеткой. Действия разыгрывающего. Нападающий удар.	2	
3.1.9	Совершенствование техники нападения с 2 линии. Передачи мяча	2	

		под сетку и вторую зону отвлекающие передачи при нападении.		
	3.1.10	Совершенствование техники нападения 2 темпом. Игра в 2 приема, передача на нападающей удар из зоны защиты.	2	
	3.1.11	Совершенствование блокировки нападающего удара. Игра под сеткой. Действия блокирующего.	2	
	3.1.12	Совершенствование блокировки нападающего удара игра в двойках. Блокировка нападающего удара по двойкам под сеткой, страховка. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	2	
	3.1.13	Правила соревнований, судейство. Сдача контрольного норматива. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Общие требования по количеству игроков, площадка, действия судей, судейство. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение рефератов по темам: «Действия разыгрывающего в волейболе», «Техника безопасности во время игры в волейбол», «Блокировка нападающего удара», «Подача мяча по зонам». Выполнение презентаций по темам: «Современные оздоровительные системы физического воспитания», «Отвлекающие передачи при нападении», «Развитие быстроты при низкой передаче».		26	2
Раздел 4 Гимнастика			28	
Тема 4.1 Гимнастика строевые упражнения.	Гимнастика строевые упражнения. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с, гантелями, гирей, штангой, с собственным весом, на тренажерах комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		28	2
	Контрольная работа		0	
	Практические занятия		14	
	4.1.1	Совершенствование строевых упражнений. Сдача контрольного норматива. Перемещения и передвижения по залу. Одновременное дробление повороты в движении.	2	2
	4.1.2	Развитие силовых способностей в атлетической гимнастики.	2	

		Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Упражнения с гантелями, в паре с портерном, с чередованием напряжения и расслабления.		
	4.1.3	Развитие выносливости и координации. Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах. Упражнения коррекции нарушений осанки. ОРУ на брусьях и бревне. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.	2	
	4.1.4	Освоение висов в атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах, работа на перекладине и у гимнастической стенки, упоры.	2	
	4.1.5	Совершенствование акробатических упражнений в атлетической гимнастики. Прыжки, кувырки, упражнения с мячом, на бревне. Подъем разгибом.	2	
	4.1.6	Сдача контрольных нормативов по системе ФСК ГТО Стрельба из пневматического оружия, метания гранаты, ядра. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ФСК ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение рефератов по темам: «Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах», «Техника безопасности во время занятий», «Атлетическая гимнастика», «Развитие силовых способностей в атлетической гимнастики», «Развитие выносливости и координации», «Развитие гибкости в спортив-		14	2

	ной гимнастики». Выполнение презентаций по темам: «Комплексы вводной и производственной гимнастики», «Воспитание бережного отношения к собственному здоровью».		
Раздел 5 Баскетбол		56	1
Тема 5.1 Баскетбол. Совершенствование игровой техники.	Баскетбол. Совершенствование игровой техники. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	56	2
	Лабораторные работы.	0	
	Контрольная работа	0	
	Практические занятия .	28	
5.1.1	Совершенствование и техники передвижений, перемещений. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой.	2	
5.1.2	Совершенствование поворотов. Повороты с места и в движении Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	2	
5.1.3	Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля, ведение, броски в корзину (с места). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	2	
5.1.4	Совершенствование техники ведения мяча. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Попеременное ведение, ведение на отрезках ОРУ с мячом и блокирующим.	2	
5.1.5	Совершенствование техники ведения мяча с передачей в паре. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Попеременное ведение, ведение на отрезках ОРУ с мячом и блокирующим с передачей в паре.	2	
5.1.6	Совершенствование техники бросков по кольцу. Броски мяча по зонам, штрафной бросок.	2	
5.1.7	Совершенствование техники бросков из-под кольца. Броски мяча по	2	

		зонам, броски в движении.		
5.1.8		Совершенствование техники бросков по кольцу. Сдача контрольного норматива. Броски мяча по зонам, штрафной бросок на результат, броски в движении в зоне защиты. Тройной шаг.	2	
5.1.9		Совершенствование техники зонной защиты. Игра 2 * 2 Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Вырывание и выбивание приемы овладения мячом	2	
5.1.10		Совершенствование техники зонной защиты. Игра 2 * 3. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в защите. Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
5.1.11		Совершенствование техники нападения, правила игры, судейство. Сдача контрольных нормативов. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры.	2	
5.1.12		Совершенствование методики судейства игра по правилам. Правила игры, техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
5.1.13		Совершенствование техники игры стрит бол. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	
Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение рефератов по темам: «Техника ведения мяча в баскетболе», «Техника постановки рук на броске», «Техника безопасности во время игры в баскетбол», «Командные технико-тактические действия», «Техники бросков по кольцу». Выполнение презентаций по темам: «Тройной шаг», «Комплексы приемов применяемых против броска», «Лучшие команды России по баскетболу», «История создания игры», «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта», «Техника жестов судей в баскетболе», «Правила игры в стрит бол», «Особенности подготовки баскетболистов».			28	2

Раздел 6 Обще физическая подготовка (ОФП)		36	
Тема 6.1 Обще физическая подготовка. Основы индивидуальных тренировочных занятий.	Обще физическая подготовка. Основы индивидуальных тренировочных занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с, гантелями, гирей, штангой, с собственным весом, на тренажерах комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	36	1
	Лабораторные работы.	0	
	Контрольная работа	0	
	Практические занятия .	18	
	6.1.1 Комплекс упражнений для развития правильной осанки. Ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки за спину, ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, Наклоны, повороты, бег, прыжки.		
	6.1.2 Совершенствование ОРУ направленных на развитие прыгучести и координации. ОРУ на бревне, приседания, подскоки, амплитудные махи ногами. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	2	
	6.1.3 Совершенствование ОРУ направленных на развитие верхнего плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре о стену, стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре о пол в положении лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на возвышении. Передвижение руками на брусьях в упоре. Подтягивание на низкой перекладине. Лазание по вертикальному, наклонному канату. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2	
	6.1.4 Совершенствование ОРУ направленных на развитие координации. ОРУ на матах, приседания, подскоки, амплитудные махи ногами. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества.	2	2
	6.1.5 Совершенствование ОРУ направленные на развитие скоростных качеств. Специально подобранные беговые упражнения на развития скорости. Ускорения на отрезки до 100 м.	2	

	6.1.6	Совершенствование прикладной физической подготовки. Ускорения, ОРУ на отрезки до 30 м. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Страховка. Преодоление полосы препятствий.	2	
	6.1.7	Совершенствование ОРУ направленных на развитие выносливости. Бег отрезка от 500м. до 1000м. ОРУ на тренажерах. Преодоление искусственных и естественных препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	2	
	6.1.8	Совершенствование ОРУ направленных на развитие силовых качеств. Упражнения с чередованием нагрузок.	2	
	6.1.9	Совершенствование ОРУ направленных на развитие скоростно-силовой подготовки. Сдача контрольных нормативов. ОРУ с партнером. Броски мяча на дальность. 6 минутный бег.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение рефератов по темам: «Техника безопасности во время выполнения упражнений», «Современные оздоровительные технологии», «ОРУ направленные на развитие координации», «ОРУ с партнером на развитие выносливости»,. Выполнение презентаций по темам: «Скоростно-силовая подготовка спортсменов », «Комплексы развивающих упражнений на плечевой пояс », «Развитие выносливости через ОРУ», «Обще методические указания во время упражнений», «Особенности общей физической подготовки для игроков команд из массовых видов спорта».		18	2
Раздел 7 Гандбол			40	2
Тема 7.1 Гандбол основы и игровая практика.	Гандбол основы и игровая практика. Попеременное ведение мяча руками, передачи верхние с отскоком от пола. Верхний и нижний прием мяча Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Финт перемещением. Финт броском- выполнить уход. Действия трёх нападающих против двух защитников. Скоростное внешнее взаимодействие трёх игроков. Позиционное нападение 3:3 с		40	

	крайними у 6-метровой линии. Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии..		
	Лабораторные работы.	0	
	Контрольная работа	0	
	Практические занятия.	20	
7.1.1	Обучение и совершенствование техники передвижений, перемещений. Ведение мяча, перемещения по площадке, тройной шаг.	2	
7.1.2	Обучение и совершенствование поворотов, ловли и передачи мяча. Попеременное ведение мяча руками, передачи верхние с отскоком от пола. Верхний и нижний прием мяча.	2	
7.1.3	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при активном сопротивлении. Действия атакующих и защитников во время игры. Перемещения в парах по площадке. Скрытые передачи.	2	
7.1.4	Совершенствование техники ведение мяча многоударное в движении по прямой. Совершенствование техники ведения мяча. Отскоки мяча на разных видах покрытий площадки.	2	
7.1.5	Совершенствование блокирования мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке. Действия блокирующих в игре. Техника зонной защиты.	2	
7.1.6	Совершенствование блокирования игрока с мячом и без мяча. Действия блокирующих в игре. Техника зонной защиты. Прижимания . Правила блокировки.	2	
7.1.7	Совершенствование техники зонной защиты 2 * 3. 3 * 3. . Быстрые перемещения в защиту. Действия в 9 метровой зоне. Командно-тактические действия при защите. Разбор игроков. Блокировка удара. Правила поведения на площадке.	2	
7.1.8	Совершенствование техники нападения, правила игры, судейство. Сдача контрольных нормативов. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	2	
7.1.9	Сдача контрольных нормативов по системе ФСК ГТО Стрельба из пневматического оружия, метания гранаты, ядра. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний	2	

		(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ФСК ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.		
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Выполнение рефератов на темы: «Состояние и развитие гандбола в России», «Влияние физических упражнений на организм спортсмена», «Основы техники игры и техническая подготовка», «Лучшие команды по гандболу России». Выполнение презентаций по темам: «Правила игры в гандбол», «Тактика игры при нападения в гандболе», «Техника передвижения по площадке», «Передачи в гандболе», «Тактика тактические действия в гандболе», «Виды финтов в гандболе», «Действия нападающих в гандболе», «Действия защитников в гандболе», «Техника выполнения броска с 9-метровой линии».	20	
Раздел 8 Футбол			40	
Тема 8.1 Футбол основы игровой практики		Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Количество игроков на площадке. Техника ударов с аута, удар с углового, нанесение ударов по воротам, при передаче с разных точек на месте и в движении, удары головой.	40	
		Лабораторные работы.	0	
		Контрольная работа	0	
		Практические занятия.	20	
	8.1.1	Техника ведения мяча. Техники ведения мяча в мини футболе на месте и в движении.	2	
	8.1.2	Совершенствование техники ведения мяча. Техника ведения мяча с финтами. Методы обводки соперника ведение мяча стоя на месте по кругу с помощью подошвы.	2	
	8.1.3	Техника передачи мяча. Передачи мяча внутренней частью стопы на короткие и средние дистанции.	2	
	8.1.4	Совершенствование техники ведения мяча с последующей передачей. Расстановка игроков по площадке отработка ведения и	2	

		передач мяча внутренней и наружной частью стопы. Ведение спиной вперед.		
	8.1.5	Техника ударов. Удары по воротам техника, штрафного удара по воротам с 7 метров, 11 метров.	2	
	8.1.6	Совершенствование техники ударов. Техника ударов с аута, удар с углового, нанесение ударов по воротам, при передаче с разных точек на месте и в движении, удары головой.	2	
	8.1.7	Техника приема мяча. Техника приема мяча на грудь с последующей передачей мяча.	2	
	8.1.8	Совершенствование техники защитника. Подвижные игры треугольник квадрат в футболе.	2	
	8.1.9	Совершенствование судейства правил игры в мини футболе. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Количество игроков на площадке.	2	
	8.1.10	Совершенствование судейства правил игры в футболе. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Количество игроков на площадке.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Выполнение рефератов на темы: «Состояние и развитие футбола в России», «Влияние физических упражнений на организм спортсмена», «Основы техники игры и техническая подготовка», «Лучшие команды по футболу в России». Выполнение презентаций по темам: «Правила игры в футбол», «Тактика игры при нападения в футболе», «Техника передвижения по площадке», «Передачи в футболе», «Тактика тактические действия в футболе», «Виды финтов в футболе», «Действия нападающих в футболе», «Действия защитников в футболе», «Техника штрафного удара в мини футболе».		20	
Раздел 9 Аэробика			20	
Тема 9.1 Основные шаги в аэробике.	Обучения в форме круговой, индивидуальной, групповой тренировки.			
	Лабораторные работы.			

	Контрольная работа			
	Практические занятия.		20	
	9.1.1	Базовые шаги классической аэробики. Марш (march) V-шаг (v-step) Шаг «Мамбо» Скрестный шаг (cross step)	2	
	9.1.2	Техника выполнения аэробных связок. Шаг базовый (basic) Шаг v-step Шаг из угла в угол (corner to corner) Комплексы из базовых шагов и элементов.	2	
	9.1.3	Высококоординационные аэробные связки Подходы с конца по сторонам, шаг правой вперед, подскок на правой прыжок ноги врозь-вместе	2	
	9.1.4	Совершенствование базовых шагов и аэробных связок. Базовые шаги на степ платформах выполнения связок	2	
Внеаудиторная самостоятельная работа: Выполнение рефератов на темы: «Состояние и развитие аэробики в России», «Влияние аэробики на организм спортсмена». Выполнение презентаций по темам: «Техника передвижения на гимнастических матах», «Виды движений в аэробики»,			10	
Раздел 10 Лыжи			20	1
Тема 10.1 Совершенствование лыжной подготовки	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.			2
	Лабораторные работы.		0	
	Контрольная работа		0	
	Практические занятия.		10	
	10.1.1	Совершенствование попеременного двушажного хода. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км, туризм и спортивное ориентирование	2	

	10.1.2	2 Совершенствование одновременного двушажного хода. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	2	
	10.1.3	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе	2	
	10.1.4	Совершенствование одновременного безшажного хода. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой»> Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе	2	
	10.1.5	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе	2	
	10.1.6	Совершенствование преодоления контр уклонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	2	
	10.1.7	Совершенствование спусков и подъёмов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км,туризм и спортивное ориентирование.	2	
	10.1.8	Сдача контрольных нормативов по системе ФСК ГТО Стрельба из пневматического оружия, метания гранаты, ядра. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ФСК ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	2	
	10.1.9	Сдача контрольных нормативов по системе ФСК ГТО	2	

	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ФСК ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение реферата по темам: «Одновременный двушажный ход», «Способы передвижения на спусках». Выполнение презентаций по темам: «Спуски и подъемы в лыжной подготовки», «ОРУ по лыжной подготовке», «Одновременный безшажный ход».	10	
	Контрольная работа	2	
ВСЕГО		380	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, на стадионе
Оборудование учебного помещения: спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, бруссы, гимнастические козлы, кони и др.):

Технические средства обучения: мультимедиапроектор, ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе под ред. М.М.Безруких. В.Д.Сонькина. — М., 2013.
8. Туревский ИМ Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2014.
9. Хрущев СВ. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Российский общеобразовательный портал [www. School.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
2. Российское образования федеральный портал <http://www.edu.ru>
3. Сообщество преподавателей и мастеров профессионального образования <http://www.profobrazovanie.org>
4. Уроки.нет <http://www.uroki.net/docmat.htm>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет.
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Выполнение индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет.
Формируемые общие компетенции:	Формы и методы контроля и оценки результатов сформированности ОК
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. 3-1 Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности 3-2 Знает внешние и внутренние возможности для раскрытия своих профессиональных интересов (кружки, конкурсы, предметные декады) У-1 Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности У-2 Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Самостоятельная работа по поиску информации по профессии (Интернет)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. 3-1 Знает решения типовых профессиональных задачами 3-2 Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-1 Умеет планировать собственную деятельность, подбирать ресурсы и методы решения типовых профессиональных задач У-2 Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества	Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. Наблюдение.

О-3 Имеет опыт оценки собственной деятельности при решении профессиональных задач	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. 3-1 Знает различия стандартных и нестандартных ситуациях 3-2 Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях У-2 Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом О-2 Имеет опыт принятия решения стандартных и нестандартных ситуаций	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами 31 Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами 32 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет выбирать стиль общения с коллегами, руководством и клиентами О2 Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Наблюдение.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. 3-1 Знает степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) У-1 Умеет оценить степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) О-1 Имеет опыт оценивания собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными)	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. 3-3 Знает алгоритм проектирования программы профессионального и личностного развития У-3 Умеет проектировать программу профессионального и личностного развития О-3 Имеет опыт проектирования программы профессионального и личностного развития	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

содержания, смены технологий З-2 Знает возможности применения инновационных технологий в профессиональной деятельности У-2 Умеет подбирать инновационные технологии для осуществления профессиональной деятельности О-2 Имеет опыт нахождения информации о современных технологиях в профессиональной деятельности	освоения образовательной программы.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). З-1. Знает способы профилактики травматизма, и обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). У-1. Умеет планировать способы профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). О-1. Имеет опыт демонстрация способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы..
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1. Знать правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность У-1. Уметь строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм О-1. Имеет опыт демонстрации способностей строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы и оценка планов, конспектов мероприятий
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. З1 Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. З2 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О2 Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Наблюдение.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью

	обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.