Автономная некоммерческая

профессиональная образовательная организация

«Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

профиль получаемого образования:социально-экономический

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (далее – СОО) и в соответствии с учебным планом по профилю получаемого образования (социально – экономический).

Организация – разработчик: АН ПОО «Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

Разработчик: Бакуменко Наталья Васильевна – преподаватель АН ПОО «Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

Рецензент: Полякова Наталья Николаевна - старший преподаватель Российского университета кооперации

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Общая характеристика учебной дисциплины | 5 |
| 3. Место учебной дисциплины в учебном плане | 9 |
| 4. Результаты освоения программы учебной дисциплины | 10 |
| 5. Содержание учебной дисциплины | 15 |
| 6. Тематическое планирование учебной дисциплины | 18 |
| 7. Характеристика основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий | 28 |
| 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины | 30 |
| 9. Рекомендуемая литература | 31 |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2012 г. № 413 (в ред. 29.12.2014 N 1645) и на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

для профессиональных образовательных организацийПротокол № 3 от 21 июля 2015 г.Регистрационный номер рецензии 383от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Основные цели изучения учебной дисциплины «Физическая культура»:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос­требованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональ­ных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического вос­питания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепле­ние здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преем­ственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспита­нию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укре­пление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедея­тельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и доста­точного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на раз­витие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, само­совершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

***Теоретическая часть*** направлена на формирование у обучающихся мировоз­зренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профес­сиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

***Практическая часть*** предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию фи­зических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Фи­зическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготов­ленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных органи­зациях, студенты про­ходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функцио­нальных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным фи­зическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное же­лание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: основное, подготовительное и специальное.

На *основное* отделение зачисляются студенты основной медицинской груп­пы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты подготовительной медицинской группы. Занятия носят оздоровительный характер и направ­лены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здо­ровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укре­пление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобож­денные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной под­готовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

**3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

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

Содержание дисциплины рассчитано на 175 учебных часов, из которых 117 часов – это обязательная учебная нагрузка и

58 часов – это самостоятельная(внеаудиторная) работа.

**4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом данный курс нацелен на обеспечение реализации трех групп образовательных результатов: личностных, метапредметных и предметных.

*Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:*

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

*Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:*

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

*Предметныерезультаты освоения основной образовательной программы должны отражать:*

* 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 иобороне».

**5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Раздел 1. Теоретические основы физической культуры**

**Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО.

**Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорт**

Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия

**Тема 1.3. Основы здорового образа жизни**

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

**Раздел 2. Легкая атлетика**

**Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции 100м**

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег 100 м. Совершенствование скоростно-силовых качеств.

**Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.)**

Развитие выносливости. Контрольный норматив. Бег на 500м (девочки), бег на 1000 м (мальчики)

**Тема 2.3. Прыжок в длину**

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания иполета, приземления.Развитие прыгучести.Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.

**Тема 2.4. Метание гранаты**

Совершенствование техники метания гранаты с разбега.Контрольный норматив

Метание гранаты 500гр (девочки). Метание гранаты 700гр (мальчики.)

**Тема 2.5. Эстафетный бег**

Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки.

**Тема 2.6. Челночный бег**

Контрольный норматив: Челночный бег 4×9м

**Раздел 3. Баскетбол**

**Тема. 3.1. Техника ведения мяча**

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами.Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.

**Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча**

Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции.Развитие прыгучести.

**Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу**

Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек.

**Тема 3.4. Двусторонняя игра с заданием**

Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.

**Раздел 4. Настольный теннис**

**Тема 4.1. Учебная игра**

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Совершенствование подач.Совершенствование техники наката слева и справаСовершенствование техники выполнения подрезки слева, справа.

**Тема 4.2. Техника игры**

Совершенствование изученных элементов настольного тенниса

**Раздел 5. Теоретические основы физической культуры**

**Тема 5.1. Физические способности человека и их развитие**

Основные понятия: физические способности (качества), коррекция телосложения, акцентированное и комплексное развитие физических качеств

**Тема 5.2. Негативное влияние табакокурения на организм подростка, занимающегося физической культурой**

Болезни, вызываемые воздействием никотина на организм; степени вреда, наносимого табакокурением на организм подростка, занимающегося физической культурой и спортом**.**

**Тема 5.3. Алкоголь и последствия его употребления**

Социальные проблемы человека, страдающего алкогольной зависимостью, болезни, возникающие вследствие употребления алкоголя.

**Раздел 6. Гимнастика**

**Тема 6.1. Строевые упражнения и гимнастические построения**

Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении.Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два.Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.

**Тема 6.2. Кувырки и стойки**

Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь.Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад.Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках.

**Тема 6.3. Лазание по канату**

Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени.

**Тема 6.4. Опорный прыжок**

Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн) и до 110 см (дев) по частям.Совершенствование прыжка, ноги врозь. Развитие прыгучести.

**Раздел 7. Волейбол**

**Тема 7.1. Стойки. Перемещения**

Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая).Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения).

**Тема 7.2. Передачи мяча**

Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении; в парах, в тройках.

**Тема 7.3. Подачи мяча**

Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача

Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5.Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству

**Раздел 8. Футбол**

**Тема 8.1. Технические упражнения**

Ведение мяча.Техника ударов по мячу ногой и головой.Остановка меча ногой, грудью.

**Тема 8.2. Удары**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.Удары по воротам.

**Тема 8.3. Прием-передача мяча**

Обманные движения.Обводка соперника.Отбор мяча соперника.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **175** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 117 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **58** |
| в том числе: |  |
| Подвижные игры на свежем воздухе, посещение тренировочных занятий | 46 |
| Подготовить реферат | 12 |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

**6.2.Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры** | |  | **12** |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента** | | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | 1 |
| **Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорт** | | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия |
| **Тема 1.3. Основы здорового образа жизни** | | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка |
|  | | **Самостоятельная работа:**  Подготовка рефератов, тестов, кроссвордов,презентаций | 6 |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | |  | **26** |
| **Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции 100м** | | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **Практические занятия** |  |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. (по частям). Низкий старт. |  |
| Совершенствование скоростно-силовых качеств. |
| Контрольный норматив. Бег на 100 м |
| **Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.)** | | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |
| Совершенствование техники бега на 500-1000 м |
| Развитие выносливости. Контрольный норматив  Бег на 500м (девочки), бег на 1000 м (мальчики) |
| **Тема 2.3. Прыжок в длину** | | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги».Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. |
| Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. |
| Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега |
| **Тема 2.4. Метание гранаты** | | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |
| Метание теннисного мяча |
| Совершенствование техники метания гранаты с разбега |
| Контрольный норматив  Метание гранаты 500гр (девочки)  Метание гранаты 700гр (мальчики.) |
| **Тема 2.5. Эстафетный бег** | | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| **Практические занятия** |
| Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. |
| **Тема 2.6. Челночный бег** | | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| **Практические занятия** |
| Контрольный норматив  Челночный бег 4×9м |
|  | | **Самостоятельная работа:**  Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей  профессиональной деятельности. | 10 |
| **Раздел 3. Баскетбол** | |  | **27** |  |
| **Тема. 3.1. Техника ведения мяча** | | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами. |
| Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей. |
| **Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча** | | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |
| Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести. |
| Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. |
| **Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу** | | **Содержание учебного материала** | 6 |  |
| **Практические занятия** |
| Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений. |
| Контрольный норматив  Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. |
| **Тема 3.4. Двусторонняя игра с заданием** | | **Содержание учебного материала** | 6 |  |
| **Практические занятия** |
| Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра |
| Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча) |
| Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству. |
|  | | **Самостоятельная работа:**Знать правила игры в баскетбол.Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). | 7 |
| **Раздел 4. Настольный теннис** | |  | **16** |
| **Тема 4.1. Учебная игра** | | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |
| Техникабезопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Совершенствование подач. |
| Совершенствование техники выполнения подачи откидкой. |
| Совершенствование техники наката слева и справа |
| **Тема 4.2. Техника игры** | | Совершенствование техники выполнения подрезки слева, справа | 6 |
| Совершенствование изученных элементов настольного тенниса |
|  | | **Самостоятельная работа:**Знать правила игры в настольный теннис. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). | 6 |
| **Раздел 5. Теоретические основы физической культуры** | |  | **12** | 2 |
| **Тема 5.1. Физические способности человека и их развитие** | | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |  |
| Основные понятия: физические способности (качества), коррекция телосложения, акцентированное и комплексное развитие физических качеств |
| **Тема 5.2. Негативное влияние табакокурения на организм подростка, занимающегося физической культурой** | | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Болезни, вызываемые воздействием никотина на организм; степени вреда, наносимого табакокурением на организм подростка, занимающегося физической культурой и спортом |
| **Тема 5.3. Алкоголь и последствия его употребления** | | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| Социальные проблемы человека, страдающего алкогольной зависимостью, болезни, возникающие вследствие употребления алкоголя |
| **Самостоятельная работа:**  Подготовить реферат, тесты, кроссворды, ребусы. | 6 |  |
| **Раздел 6. Гимнастика** | |  | **26** |  |
| **Тема 6.1. Строевые упражнения и гимнастические построения** | | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |
| Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. |
| Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. |
| Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий. |
| **Тема 6.2. Кувырки и стойки** | | **Содержание учебного материала** | 6 |
| **Практические занятия** |
| Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. |
| Совершенствованиетехники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. |
| Совершенствованиетехники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках |
| **Тема 6.3. Лазание по канату** | | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |  |
| Лазание по канату. Совершенствованиетехники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. |
| Совершенствование техники выполнения лазания по канату. |
| Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема |
| **Тема 6.4. Опорный прыжок** | **Содержание учебного материала** | 4 |  |
| **Практические занятия** |
| Опорный прыжок. Совершенствованиетехники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см(юн) и до 110 см (дев) по частям. |
| Совершенствование прыжка, ноги врозь. Развитие прыгучести. |
|  | **Самостоятельная работа:**  Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). | 8 |  |
| **Раздел 7. Волейбол** |  | **29** |
| **Тема 7.1. Стойки. Перемещения** | **Содержание учебного материала** | 6 |  |
| **Практические занятия** |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). |
| Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). |
| **Тема 7.2. Передачи мяча.** | **Содержание учебного материала** | 8 |
| **Практические занятия** |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, тройках. |
| Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении |
| **Тема 7.3. Подачи мяча** | **Содержание учебного материала** |  |
| **Практические занятия** | 8 |
| Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача |
| Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5. |
| Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству |
|  | **Самостоятельная работа:**  Знать правила игры в волейбол. Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей  профессиональной деятельности.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). | 7 |
| **Раздел 8. Футбол** |  | **26** |
| **Тема 8.1. Технические упражнения** | **Содержание учебного материала** | 6 |
| **Практические занятия** |
| Ведение мяча |
| Техника ударов по мячу ногой и головой |
| Остановка меча ногой, грудью |
| **Тема 8.2. Удары** | **Содержание учебного материала** | 6 |
| **Практические занятия** |
| Удары по воротам |
| Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы |
| Удар головой в прыжке |
| Контрольный норматив. Удары по воротам на точность |
| **Тема 8.3. Прием-передача мяча** | **Содержание учебного материала** | 7 |  |
| **Практические занятия** |
| Обманные движения |
| Обводка соперника |
| Отбор мяча соперника |
| Контрольный норматив.Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение приема мяча |
| Тактика игры в защите и в нападении |
| Двусторонняя игра |
|  | **Самостоятельная работа:**  Знать правила соревнований по футболу. Упражнения на развитие быстроты и скоростных способностей.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). | 7 |
| **Всего** | | 175 |  |

**7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы содержания ОД | Характеристика основных видов деятельности студентов |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  - Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь:  - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов**:  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнениястудентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.** Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. |

**8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

**Основные источники:**

1. БароненкоВ.А.Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. –М.: Альфа – М: НИЦ ИНФРА – М,2013. – 336 с.: ил.

2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий (Электронный ресурс): учеб.- метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. Шк., 2011. – 349 с.

3. Муллер А.Б. Физическая культура студента (Электронный ресурс): учеб. Пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

4. Переверзев В.А. Физическая культура (Электронный ресурс): учеб. Пособие / Е.С. Григорович (и др.); под ред. Е.С. Григоровича, В.А. переверзева. – 4-е изд., испр.- Минск: Выш.школа, 2014.-350 с.

5. Пузырь, Ю.П. Примерная комплексная программа и методические рекомендации по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ / Ю.П. Пузырь, И.П. Залетаев и др. – М.: Центр «Школьная книга».

**Дополнительные источники:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России (Электронный ресурс): учебник/ С.В. Алексеев под ред. П.В. Крашенинникова. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.-695 с.

2. Залетаев, И.П. Организация и руководство физическим воспитанием, массовой физкультурной и спортивной работой в учебных заведениях профтехобразования: Методическое пособие / И.П. Залетаев. – М.: Высшая школа.

3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА- М, 2014.-208 с.