Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Утверждаю_____
директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
_____/Г.Ю.Адаева/
Приказ №_1__ от 29 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
1 курс, приём 2022 г.

2022г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик: ГАПОУ«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»
Разработчик:
Селюков В.Н., преподаватель ГАПОУ«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»
Ибрагимов А.В.преподаватель ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и ОБЖ
протокол № . от 29 августа 2022 Председатель ПЦК ФК и ОБЖ / _____ / Ибрагимов А.В.

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты», протокол № . от 29 августа 2022 г.
Председатель педагогического совета _____ /Т.Ю.Адаева/

Рецензенты:

1. Кулаженков В.И. преподаватель ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

2. Долгов А.К.. - учитель физической культуры МБОУ ТСОШ № 2.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование. Программа составлена на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• 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.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 224 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 149 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укре-пление 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. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья 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-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов

профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом. 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.

2.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

− 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;
• межпредметных:
− 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 использованием 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;
• предметных:
− 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).

2.3 Теоретическая часть Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Средства физической

культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*117*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	*117*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

I семестр

№	Календ.сроки обучения упражне-ниям		Содержание материала	Кол – во часов		Вид занятий	Инвентарь, оборудо - вание, метод.пособия	Контрольные нормативы	Домашнее задание	Самост. работа
	план	факт		Всего	Практич ческие,					
				51	51					
1			1. Требования к учащимся ТГКГЗ в период обучения по физической культуре. 1. 2. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по разделам учебной программы. Теоретические сведения: Тема №1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ССУЗ.»	2	2	Теоритич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
2			1. Контрольные тесты по определению развития двигательных способностей учащихся.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

			а) бег 100 метров. б) прыжок в длину с места 2. Медленный бег до 5 минут.							
3			1. Учить технике бега с низкого старта. 2. Контрольный тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3. Учить специально-беговым упражнениям. Учить подвижной игре	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
4			1. Контрольные тесты: а) поднимание и опускание туловища лежа на спине (дев), подтягивание (юн). б) наклон туловища вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. 2. Развитие выносливости: бег до 8 минут.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
5			4. Учить технике бега с низкого старта. 5. Контрольный тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 6. Учить специально-беговым упражнениям. 7. Учить подвижной игре «Белые медведи».	2	2	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
6			1. Контрольный тест: Бег 2000 метров (д), 3000 метров (юн)	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь		Закрепить пройденный материал	

			2. Учить метанию малого мяча с места, стоя боком к направлению метания. 3. Учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок.				согласно задачам урока			
7			1. Повторно на скорость 4×30м с высокого старта. 2. Учить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: полет, приземление. 3. Метание с 2^x бросковых шагов	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
8			1. Повторно на скорость 2×60м. 2. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Учить метанию малого мяча с 3^x бросковых шагов. 4. Медленный бег до 10 минут.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
9			1. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Учить метанию малого мяча с 3^x бросковых шагов. 3. Медленный бег до 10 минут.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

10			**1. Зачет - бег 100 метров.** **2. Зачет - бег 1000 метров – юноши – девушки.** 3. Учить игре «Метко в цель».	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	100 метров Дев Юн 18,0 16,0 17,5 15,5 17,0 14,5	Закрепить пройденный материал	
11			**Баскетбол** 1. Теоретические сведения: История возникновения и развития игры. 2. Учить стойке баскетболиста, перемещениям. 3. Учить ловле и передаче 2-я руками от груди. 4. Учить ведению мяча на месте и в движении в шаге по прямой.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
12			1. Учить остановке прыжком. 2. Совершенствовать ловлю и передачу мяча 2-я от груди. 3. Учить передачу мяча 2-я снизу. 4. Учить ведению мяча по прямой. 5. Учить броску мяча одной от плеча с отскоком о щит. 6. Учебная игра: «Сделай десять передач». 7. Развитие прыгучести.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
13			1. Совершенствовать изученные передачи на	2	2	Практич.	Оборудо - вание,		Закрепить пройденный	

			месте. 2. Учить передаче мяча при поступательном движении. 3. Совершенствовать ведение мяча в движении. 4. Совершенствовать броски мяча с 3 – 4 метров. 5. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».				инвентарь согласно задачам урока		материал	
14			1. Учить передаче мяча после остановки прыжком при получении мяча в движении. 2. Совершенствовать ведение мяча в движении. 3. Совершенствовать броски мяча с 2 – 3 метров. 4. Учебные игры в баскетбол.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
15			6. Совершенствовать изученные передачи на месте. 7. Учить передаче мяча при поступательном движении. 8. Совершенствовать ведение мяча в движении. 9. Совершенствовать броски мяча с 3 – 4 метров. 10. Подвижная игра «Гонка	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

			мячей в колоннах».							
16			1. Совершенствовать передачу мяча после остановки шагом после ведения. 2. Зачет: ведение мяча в движении по прямой. 3. Совершенствовать броски мяча одной от плеча с 3 – 4 метров. 4. Учебная игра в баскетбол. 5. Развитие прыгучести.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
17			1. Совершенствовать передачу мяча после остановки шагом при получении мяча в движении. 2. Зачет броска мяча одной от плеча с 3х метров. 3. Учебные игры в баскетбол. 4. Развитие прыгучести со скакалкой.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
18			1. Совершенствовать передачи, броски. 2. Учебные игры в баскетбол.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
19			Теоретические сведения: 1.Тема № 2: Основы здорового образа жизни. 2. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжным спортом **Лыжная подготовка** 1.Теоретические сведения: История возникновения и	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

			развития лыжного спорта в России. 2.Подбор лыжного инвентаря.							
20			1.Учить строевым приемам с лыжами и на лыжах, переноске лыж. 2.Учить повороту на месте переступанием вокруг пяток лыж. 1.Учить передвижению ступающим и скользящим шагом. 2. Передвижение до 2,5 – 3 км.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
21			1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2.Учить одновременно бесшажному ходу. Подвижная игра «вызов номеров	2	2	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
22			1.Учить повороту переступанием вокруг носков лыж. 2.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 3.Совершенствовать ОБХ. 4.Учить ОДХ (одновременно двухшажному ходу). 5.Прохождение на лыжах до 3х км	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
23			1.**Зачет – одновременно бесшажный ход.** 2.Совершенствование ОДХ. 3.Совершенствовать спуск в основной стойке. 4.Совершенствовать подъем «лесенкой»	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

			5.Учить торможению падением. 6.Прохождение до 3 км. .							
24			**<u>Зачет – одновременно двухшажного хода.</u>** 2.Учить повороту при спусках переступанием. 3.Совершенствовать спуски в основной и высокой стойке. 4.Эстафета на лыжах с палками.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
25			. **<u>Зачет по лыжным гонкам: дев – 3км, юн – 5км.</u>** **<u>1.Зачет – спуск в основной стойке</u>**. 2. Досдача учебных нормативов	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
26			2.Совершенствование поворота при спусках переступанием.	1	1	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

II семестр

№	Календ.сроки обучения упражне - ниям	Содержание материала	Кол – во часов	Вид занятий	Инвентарь, оборудо - вание, метод.пособия	Контрольные нормативы	Домашнее задание	Самост. работа

	план	факт		Всего	Практические, теорет.					
				66	66					
1			Теоретические сведения: **Лыжная подготовка** 1. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжным спортом 2. Применение лыжной подготовки в профессиональной деятельности.	2	2	Теоритич. .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
2			1.Сов-ть строевым приемам с лыжами и на лыжах, переноске лыж. 2.Сов-ть повороту на месте переступанием вокруг пяток лыж. 3. Сов-ть передвижению ступающим и скользящим шагом. 4. Передвижение до 2,5 – 3 км.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
3			1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Сов-ть одновременно бесшажному ходу. Подвижная игра «вызов номеров»	2	2	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

4			1. Сов-ть повороту переступанием вокруг носков лыж. 2.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 3.Совершенствовать ОБХ. 4. Сов-ть ОДХ (одновременно двухшажному ходу). 5.Прохождение на лыжах до 3х км	2	2	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
5			1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2.Совершенствовать ОБХ и ОДХ. 3.Прохождение на лыжах до7 км	2	2	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
6			1.**Зачет – одновременно бесшажный ход.** 2.Совершенствование ОДХ. 3.Совершенствовать спуск в основной стойке. 4.Совершенствовать подъем «лесенкой» 5.Учить торможению падением. 6.Прохождение до 3 км. .	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
7			**Зачет – одновременно двухшажного хода.** 2. Сов-ть повороту при спусках переступанием. 3.Совершенствовать спуски в основной и высокой стойке. 4.Эстафета на лыжах с палками.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
8			1. Сов-ть повороту при спусках переступанием.	2	2	Практич.	Оборудо - вание,		Закрепить пройденны	

			2.Совершенствовать спуски в основной и высокой стойке.				инвентарь согласно задачам урока		й материал	
9			**<u>Зачет по лыжным гонкам: дев – 3км, юн – 5км.</u>** **<u>1.Зачет – спуск в основной стойке</u>**. 2.Совершенствование поворота при спусках переступанием.	2	2	Практич. .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
10			1.**<u>Зачет – подъема «лесенкой».</u>** 2.Совершенствование поворота переступанием при спусках.. 1.**<u>Зачет – поворота при спусках переступанием.</u>** 2.Свободное катание с горки. 3.Досдача лыжных ходов и горно-лыжной техники	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
11			**Волейбол** Теория: 1.История возникновения и развития игры. 2.Учить стойке и перемещениям. 3.Учить верхней передаче мяча над собой.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь прыгать через скакалку до 150 раз	Закрепить пройденный материал	
12			Учить верхней передаче мяча Учить нижней прямой передаче Учить нижней прямой подаче Учить игре «Пионербол»	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь прыгать через скакалку до 150 раз	Закрепить пройденный материал	
13 7	.		Совершенствовать стойки и перемещения. Совершенствовать верхнюю передачу мяча. Учить приему мяча снизу двумя	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Учить прыгать через скакалку 1 минуту	Закрепить пройденный материал	

14			Совершенствовать верхнюю передачу мяча. Учить передачу мяча снизу. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Учебные игры. Развитие прыгучести	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Развитие двигательных качеств, сила, гибкость.	Закрепить пройденный материал	
15			Совершенствовать верхнюю передачу мяча. Учить передачу мяча снизу. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Совершенствовать верхнюю передачу мяча. Учебные игры.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Развитие двигательных качеств, сила, гибкость.	Закрепить пройденный материал	
16			**Зачет по технике верхней передаче.** Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры. Развитие прыгучести.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
17			Совершенствование передачи мяча снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
18			Совершенствовать верхнюю передачу мяча. Учить передачу мяча снизу. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Совершенствовать верхнюю передачу мяча. Учебные игры.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Развитие двигательных качеств, сила, гибкость.	Закрепить пройденный материал	

19			**Зачет – нижней прямой подачи на результат.** Совершенствование изученных передач. Учебные игры. Развитие прыгучести. Совершенствование изученных передач и подач мяча. Учебные игры.	2	2	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
20			**Легкая атлетика** Теория: Легкая атлетика в системе физического воспитания. Учить низкому старту. Учить прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания» с 3 – 5 шагов. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
21			Учить передаче эстафетной палочки снизу с перекладыванием. Учить прыжку в высоту с 7 шагов разбега. Совершенствовать метание малого мяча с 2 бросковых шагов. Развитие выносливости: бег до 5 – 6 минут.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
22			Совершенствовать передачу эстафетной палочки. Совершенствовать прыжок в высоту с 7 шагов разбега. Совершенствовать метание малого мяча со скрестных шагов. Медленный бег до 8 минут. Подвижная игра «Попрыгунчики»	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь бежать равномерно до 15 – 20 минут Дев.	Закрепить пройденный материал	
23			Совершенствовать передачу эстафетной палочки. Совершенствовать прыжок в высоту	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь	Уметь бежать равномерно до 15 – 20 минут	Закрепить пройденный материал	

			с 7 шагов разбега. Совершенствовать метание малого мяча со скрестных шагов.				согласно задачам урока	Дев.		
24			**Зачет – прыжка в высоту способом «перешагивания» на результат.** Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Команда быстроногих».	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Юноши 120-125-130 Девушки 100-105-110	Закрепить пройденный материал	
25			Повторно на скорость 3×60 метров. Учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать метание малого мяча с 2^x бросковых шагов. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
26			Повторно на скорость 3×60 метров. Учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать метание малого мяча с 2^x бросковых шагов.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
27			**Зачет – метание малого мяча с 2^x бросковых шагов (техника).** Повторно на скорость 2×80 метров. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». **Контрольный тест: на гибкость.** Медленный бег до 8 – 10 минут.	2	2	Практич. Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь бегать до 20 минут Поднимание и опускание туловища лежа на спине до 25 раз.	Закрепить пройденный материал	

28			**Бег 100 метров на результат.** Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». **Контрольный тест: силовые качества: поднимание и опускание туловища лежа на спине(д), подтягивание(ю).**	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Длина Дев Юн 140 180 150 190 170 200	Закрепить пройденный материал	
29			1.Повторно на скорость 2×80 метров. 2. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.**Контрольный тест: на гибкость.**	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
30			**Бег 2000м (дев), 3000м (юн) на результат.** Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «По наземной мишени» Подвижные игры «Эстафеты с бегом». **Тест: сгибание и разгибание рук.**	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	2000-д 3000-ю 12,00 15,30 11,30 15,00 11,00 14,20 Уметь выполнять опускания и подъемы туловища до 20 – 30 раз	Закрепить пройденный материал	
31			Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Совершенствовать метание малого мяча с 2^x бросковых шагов. Равномерный бег 10 мин	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

32			Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Подвижные игры «Эстафеты с бегом». **<u>Зачет – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.</u>** Досдача учебных нормативов.	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Длина Дев Юн 280 360 300 380 320 400	Закрепить пройденный материал	
33			Досдача учебных нормативов и контрольных тестов. Подведение итогов семестра	2	2	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, лыжной базы, спортивного городка.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные. Скакалки, обруча, гимнастическая стенка, гимнастические маты, волейбольная сетка, набивные мячи.
Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.
Оборудование лыжной базы: лыжи, крепления, лыжные ботинки, лыжные палки.
Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования/[Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].-12-е изд., стер.- М..: Издательский центр «Академия», 2012.-176с. Реком ФГУ «ФИРО»
2.Муллер А.Б. Дядичкин Н.С.Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО.- М:Изд. Юрайт.. 2017.-424 с.

Дополнительные источники:

1.Гимнастика. М.А. Журавин, Н.К. Меньшиков.- М.: «Академия»,2001.
2.Физическая культура. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин.-М.: «Мастерство»,2002.
3..Настольная книга учителя физической культуры. Б.И.Мишин. - М.: Издательство «Аристель», 2003.
4.Лыжный спорт. И.М. Бутин. М.: «Академия»,2004.
5.Спортивные игры. Ю.А. Железняк, Ю.П.Портнов.- М.: «Академия»,2004.
6.Лёгкая атлетика. А.Р. Жилкин, В.М. Кузьмин. – М.: «Академия»,2005.
7.Физическое воспитание. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г. Николенко. - М. : «Высшая школа», 2008.
8.Теоретические основы физической культуры. С.И. Жданов. /Учебное пособие. - ОГТИ, 2010.
9.Физическая культура. В.И.Лях. - М, : «Просвещение»,2011.

Интернет – ресурсы:

Интернет – ресурсы:
http:// window.edu.ru/ windowcatalog/ pdf2txt?p id=1564
http://www.mgau.ru/files/ otchet2008g.doc/
http://www/referat-911.ru/referat/fizkultura/2objekt77521.html
http://www/book-ua.org/FILES/tekstbooks/1 03 2008/tb0104.htm
http://www.fizkulturavscykole.ru.
http://sportferus.narod.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения.	
-иметь представления о роли физической культуре в обшекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Учебный диалог.
-объяснять изученные упражнения; объяснять технику выполнения, выделяя главные элементы, определить их взаимосвязь.	Учебный диалог.
-показать упражнение, сопровождая его объяснением подчёркивая в показе главные элементы.	Опрос, показ.
-определить и продумать ошибки в выполнении упражнений; определить причину и способ исправления.	Показ, опрос, апробация.
Правильно подать команду, чётко разграничивая предварительную и исполнительную часть команды.	Опрос, показ.
Знания.	
-основы здорового образа жизни;	Учебный диалог.
-уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;	
--достижения жизненных и профессиональных целей;	Апробация
-самоопределение в физической культуре;	Самостоятельная работа.
-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Тестирование.
-Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практическое занятие.