

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директор ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
агропромышленный техникум»
С.И. Некрасова
Пр. № 91/1-уч от 31.08.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальностей СПО:
35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»
Форма обучения: очная
Срок обучения: 3 г. 10 мес.
Уровень освоения: базовый

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»(утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 N 456; зарегистрирован в Минюсте РФ 30.05.2014 N 32506) и Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования. – М.: ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

Разработчик:

Федченко Юрий Павлович, преподаватель физической культуры

Рекомендована _____

Заключение № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

номер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 38.02.04 Коммерция (в торговле), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: входит в базовые общеобразовательные дисциплины общеобразовательного учебного цикла ППССЗ.

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

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

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура, обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа, точечного массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся **175** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся **117** часов:
- самостоятельная работа **58** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
практические занятия	113
в том числе:	4
- входной контроль	1
- зачёт	1
- дифференцированный зачёт	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
1. Подготовка сообщений по различным темам	4
2. Имитационные упражнения различной направленности	14
3. Составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности	12
4. Составление карт-схем выполнения упражнений на развитие физических качеств	4
5. Изучение правил игры и жестов судьи в спортивных играх	4
6. Самостоятельное судейство спортивной игры	1
7. Выполнение упражнений в процессе самостоятельных и секционных занятий	4
8. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.	12
9. Демонстрация приёмов массажа и самомассажа, способов самоконтроля, приёмов саморегуляции при занятиях физической культурой	3
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	1 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	
Максимальная учебная нагрузка (всего)			117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51	66	117
<i>в том числе:</i>			
– Входной контроль	1		1
– Зачёт	1		1
– Дифференцированный зачёт		2	2
Внеаудиторные занятия			
<i>в том числе:</i>			
самостоятельная работа	25	33	58

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Методическая характеристика урока	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Самостоятельная работа № 1			8	
	1.	Подготовить сообщение на тему: «Основные причины травматизма и меры безопасности на занятиях по лёгкой атлетике».		2	2
	2.	Имитация техники выполнения высокого и низкого старта.		1	
	3.	Имитация способов передачи эстафетной палочки.		1	
	4.	Имитация техники метания гранаты.		1	
	5.	Бег на выносливость 1000м (д), 2000м (ю).		1	
	6.	Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.		2	
Практические занятия					
Тема 1.1 Входной контроль	1	Контроль уровня развития физических качеств.	Тип урока: контрольно-проверочный Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	1	2
Тема 2.1 Лёгкая атлетика				16	2
Тема 2.1.1 Бег на короткие дистанции	2, 3	Обучение технике низкого старта и стартовому разгону. Обучение технике бега на короткие дистанции	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	1
	4, 5	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Совершенствование техники бега.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	1
	6,7	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Обучение технике эстафетного бега 4x100м и 4x400м	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	1
Тема 2.1.2 Эстафетный бег					

	8, 9	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. совершенствование техники эстафетного бега 4x100м и 4x400м	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 2.1.3 Метание гранаты	10,11	Ознакомление с техникой метания гранаты с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	1
	12,13	Закрепление правильных навыков метания в различных условиях. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю) с учётом дальности броска.	Тип урока: контрольно-обобщительный Методы урока: практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 2.1.4 Кроссовая подготовка	14,15	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	1
	16,17	Развитие выносливости. Бег на 1000м (д), 2000м (ю) с учётом времени	Тип урока: контрольно-проверочный Методы урока: практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 3.1Гимнастика	Самостоятельная работа № 2			8	
	1. Подготовить сообщение на тему «основные причины травматизма и меры безопасности на занятиях гимнастикой»			1	
	2. Составить и продемонстрировать комплекс утренней гигиенической гимнастики.			1	
	3. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие гибкости.			1	
	4. Составить и продемонстрировать комбинацию из акробатических упражнений.			2	
	5. Составить и продемонстрировать комплекс силовых упражнений.			1	
	6. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			2	
	Практические занятия			17	
Тема 3.1.1 Акробатика	18,19	Упражнения на развитие гибкости. Кувьрки, стойки, связки.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-	2	2

			групповая		
	20,21	Совершенствование техники выполнения кувырков, стоек, связок. Разучить комбинацию из акробатических упражнений.	Тип урока: Комбинированный Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	22,23	Техника выполнения комбинации из акробатических упражнений. Комбинация из акробатических упражнений с учётом качества выполнения.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 3.1.2 Опорные прыжки	24,25	Техника опорного прыжка через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	26,27	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Развитие координации.	Тип урока: Закрепление Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	28,29	Опорные прыжки с учётом качества выполнения. Развитие силовых качеств.	Тип урока: Комбинированный Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 3.1.3 Атлетическая гимнастика	30, 31	Упражнения с отягощениями Полоса препятствий с гимнастическим инвентарём.	Тип урока: закрепление Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	32,33	Упражнения на тренажёрах Комплексное развитие физических качеств.	Тип урока: Комбинированный Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	34	Развитие силовых способностей	Тип урока: закрепление Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	1	2
Тема 4.1 Баскетбол	Самостоятельная работа № 3			9	
	1. Правила игры, жесты судьи в баскетболе.			3	
	2. Самостоятельное судейство игры в баскетбол.			1	
	3. Имитация техники броска в кольцо после ведения.			1	

	4. Имитация техники штрафного броска.			1	
	5. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях			3	
	Практические занятия			17	
Тема 4.1.1 Техника игры	35, 36	Правила игры, жесты судьи в баскетболе. Техника перемещений и владения мячом.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	37,38	Совершенствование элементов игры. Игровые комбинации	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	39,40	Комплексное развитие физических качеств. Учебно-тренировочные игры в баскетбол.	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 4.1.2 Тактика игры	41,42	Тактика игры в нападении. Игровые комбинации.	Тип урока: закрепление Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	43,44	Тактика игры в защите. Игровые комбинации.	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	45,46	Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 4.1.3 Техника и тактика игры	47,48	Игровые комбинации. Учебная игра.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	49,50	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Тип урока: закрепление Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 5.1	51	Контроль уровня развития профессионально значимых	Тип урока: Контрольно-проверочный	1	2

Подведение итогов за 1 семестр (зачёт)		физических качеств за 1 семестр.	Методы урока: практический Форма урока: индивидуально-групповая		
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа № 4			8	
	1. Имитация техники попеременного двухшажного хода.			2	
	2. Имитация техники одновременного одношажного и бесшажного хода.			2	
	3. Имитация техники полуконькового и конькового ходов.			2	
	4. Прохождение дистанции до 3 км (д), 5 км (ю) в процессе самостоятельных занятий.			2	
	Практические занятия			16	
Тема 6.1.1 Техника передвижения на лыжах.	52,53	Общая физическая подготовка лыжника. Имитационные упражнения.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: Словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	54,55	Техника преодоления спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 1 км.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	56,57	Торможения, повороты в движении. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Тип урока: закрепление Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	58,59	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	60,61	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции до 2 км.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	62,63	Техника полуконькового и конькового ходов. Прохождение дистанции до 3 км(д), 5 км (ю).	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2

	64,65	Эстафеты. Свободное катание.	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	66,67	Лыжные гонки - 3 км (д), 5 км (ю).	Тип урока: Контрольно-проверочный Методы урока: Соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 7.1 ОФП	Самостоятельная работа № 5			8	
		1. Составить карту-схему круговой тренировки для развития скоростных качеств.		1	
		2. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		1	
		3. Составить карту-схему круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.		1	
		4. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на развитие силовых качеств.		1	
		5. Составить карту-схему круговой тренировки для развития силовых качеств.		1	
		6. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на развитие координации.		1	
		7. Составить карту-схему на развитие координации.		1	
		8. Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных и секционных занятий.		1	
	Практические занятия			16	
Тема 7.1.1 Совершенствование физических качеств.	68,69	Совершенствование скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся.	Тип урока: закрепление Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	70,71	Круговая тренировка. Игры по выбору обучающихся.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	72,73	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Игры по выбору обучающихся.	Тип урока: закрепление Методы урока: практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	74,75	Совершенствование силовых качеств. Игры по выбору обучающихся.	Тип урока: закрепление Методы урока: практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	76,77	Совершенствование координации. Игры по выбору обучающихся.	Тип урока: закрепление Методы урока: практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2

	78,79	Комплексное развитие физических качеств. Игры по выбору обучающихся.	Тип урока: Комбинированный Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	80,81	Эстафеты с предметами и без предметов. Игры по выбору обучающихся.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	82,83	Полоса препятствий. Игры по выбору обучающихся.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 8.1 Волейбол	Самостоятельная работа № 6			8	
	1. Сообщение по теме: «Основные причины травматизма и меры безопасности во время занятий волейболом».			1	
	2. Правила игры и жесты судьи в волейболе.			1	
	3. Имитация техники приёма мяча.			1	
	4. Имитация техники верхней и нижней подачи			1	
	5. Имитация блокирования и нападающих ударов.			1	
	6. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			3	
	Практические занятия			16	
Тема 8.1.1 Техника игры	84,85	Правила игры, жесты судьи. Способы подачи и передачи мяча.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	86,87	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	88,89	Техника бокового нападающего удара, блокирования. Игровые комбинации.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-	2	2

			групповая		
Тема 8.1.2 Тактика игры	90,91	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	92,93	Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении. Учебно-тренировочная игра	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	94,95	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	96,97	Игровые комбинации. Учебная игра	Тип урока: закрепление Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	98,99	Совершенствование элементов волейбола. Учебно-тренировочные игры	Тип урока: закрепление Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Раздел 2 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Самостоятельная работа № 7			9	
	1. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения производственной гимнастики. 2. Продemonстрировать приёмы массажа и самомассажа. 3. Перечислить и продемонстрировать способы самоконтроля во время занятий физкультурой. 4. Продemonстрировать приёмы саморегуляции. 5. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на растяжку. 6. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на развитие гибкости позвоночника. 7. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. 8. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			1 1 1 1 1 1 1 2	
	Практические занятия			18	
Тема 9.2.1 Профилактика профессиональных	100,101	Комплексы производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный,	2	2

заболеваний			наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая		
	102,103	Приёмы массажа и самомассажа. Упражнения на коррекцию осанки.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	104,105	Корректирующие упражнения для мышц шеи и спины. Приёмы саморегуляции.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	106,107	Способы самоконтроля во время занятий физкультурой. Игры по выбору обучающихся	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 9.2.2 Развитие профессионально значимых физических качеств	108,109	Формирование профессионально значимых качеств. Спортивные и подвижные игры.	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	110,111	Эстафеты с предметами и без предметов. Спортивные и подвижные игры.	Тип урока: закрепление Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	112,113	Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры.	Тип урока: закрепление Методы урока: Практический Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
	114,115	Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	2	2
Тема 10.1 Подведение итогов за 2 семестр (дифференцированный)	116,117	Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 2 семестр.	Тип урока: Контрольно-проверочный соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	2	2

зачёт)				
Итого			117 часов	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – объяснительно-иллюстративный (преподаватель сообщает готовую информацию различными средствами, а учащиеся воспринимают ее, осознают и фиксируют в памяти);
- 2 – репродуктивный (воспроизведение и повторение учащимися по образцу, данному умению, определенных способов деятельности, связанной с применением полученных знаний, при этом у учащихся формируются умения и навыки пользования знаниями.)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактическое единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

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.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2017.

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2017.

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2017

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры: Учебник для педагогических институтов. / В.Д.Ковалев, В.А.Голомазов, С.А. Кераминас. — М.: - Физкультура и спорт, 1988. — 304., ил.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе: пособие для учителя./ - М.: Просвещение, 1989 - 128 с., ил.

3. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. - СПб.: Сова; М.: Изд-во Эскимо, 2003. – 512 с., ил.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
5. Кабачков В.А., Полиевский С.А., профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Метод. пособие. М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.: ил.
6. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977. – 143 с., ил.
7. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя: - М.: Просвещение, 1987.- 224 с.: ил

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать/понимать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Формы контроля обучения: – практические задания по работес информацией (конспектирование и др.); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения; – <u>оценивание</u> подготовленных обучающимися фрагментов занятийс обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных	Методы оценки результатов: – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка Легкая атлетика 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): – бега на короткие, средние, длинные дистанции; – метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); – кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю) 2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики Спортивные игры Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических

формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	качеств средствами спортивных игр. Акробатика. Оценка техники выполнения комбинаций и связок Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия. Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений. – Челночного бега 3х10м; – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка в длину с места; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания (ю); – Виса (д); – Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); – Наклона вперед из положения сидя (см); ППФП Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа. <i>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов): – На входе – начало учебного года (семестра); На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.
--	---

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта

индивидуальные образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств обучающихся и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Тестовое упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м (д)	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м (ю)	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Бег на лыжах 3 км (д), 5 км (ю)	5	20,4	28,4
	4	21,0	29,0
	3	24,0	30,0
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места	5	200	230
	4	199-170	229-200
	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100

Подтягивания (ю)	5 4 3	-	12 11-6 5
Вис (сек), (д)	5 4 3	18 17-10 9	-
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5 4 3	20 19-14 13	27 26-17 16
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5 4 3	18 17-10 9	15 14-10 9
Верхние передачи над собой	5 4 3	15 10 5	15 10 5
Нижние передачи над собой	5 4 3	15 10 5	15 10 5
Нижняя прямая подача	5 4 3	3 2 1	3 2 1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5 4 3	4 3 2	5 4 3
Штрафной бросок в кольцо	5 4 3	3 2 1	3 2 1

Задания для входного контроля

1. Бег 100 метров;
2. Прыжок в длину с места
3. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту).

Задания для зачёта (1 семестр)

1. Бег на 1000м (д), 2000м (ю);
2. Метание набивного мяча 1 кг
3. Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек;
4. Бросок в кольцо после ведения;
5. Штрафной бросок в кольцо.

Задания для дифференцированного зачёта (2 семестр)

1. Прыжок в длину с места;
2. Прыжки через скакалку за 1 мин;
3. Наклон вперёд из положения сидя за 30 сек;
4. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д);
5. Бег на 1000м (д), 2000м (ю)