

**Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Агротехнологический колледж»**

Приложение 1.10
к ППКРС по профессии
Мастер по техническому обслуживанию
и ремонту машинно – тракторного парка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.10 Физическая культура

по профессиям
среднего профессионального образования
технического профиля

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Агротехнологический колледж» (ГАПОУ ТО «АТК»)

Разработчики:

Федоров С.В., преподаватель общеобразовательных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.10 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ.10 Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

- **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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОДБ.10 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;

• **метапредметных:**

- 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).

Освоение учебной дисциплины способствует формированию и развитию следующих общих компетенций:

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Содержание компетенции
Шифр	Наименование	
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Понимает значение и роль ФК в саморазвитии в жизни и в дальнейшей профессиональной деятельности.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов	Применяет ФК и спорт для здоровья и развития в жизни и в профессиональной

	ее достижения, определенных руководителем	деятельности.
ОК.3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Разбирается в особенностях развития современной спорта в России и в мире и использует в учебной деятельности и повседневной жизни.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	Работает с разными источниками информации, в том числе использует интернет – ресурсы и телекоммуникационные технологии,
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Пользуется ПК, выполняет работу по оформлению документов, Word, PowerPoint и т.д.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Применяет информационные ресурсы при подготовке докладов, сообщений, презентаций о выдающихся спортсменах и спортивных событиях.
ОК 7.	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности	Проявляет навыки межличностного общения. Умеет слушать собеседников
ОК 8.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Понимает роль повышения квалификации для саморазвития и самореализации в профессиональной и личной сфере.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 86 часов;
самостоятельной работы обучающегося 171 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	160
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ. 10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		45	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		6	
	1.1.1	Теоретическое занятие: Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельности.		1
	1.1.2	Теоретическое занятие: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
	1.1.3	Теоретическое занятие: Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2	
	1.2.1	Практическое занятие: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1
	1.2.2	Практическое занятие: Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		1
	1.2.3	Практическое занятие: Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		1
	1.2.4	Теоретическое занятие: Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	1
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		7	
	1.3.1	Практическое занятие: Беговые упражнения		2
	1.3.2	Практическое занятие: Бег из различных исходных положений		2
	1.3.3	Практическое занятие: Бег 30м.		2
	1.3.4	Практическое занятие: Бег 100м.		2
	1.3.5	Практическое занятие: Челночный бег		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей. Составить комплекс упражнений для развития выносливости. Составить комплекс упражнений для развития скоростно - силовых способностей. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.		9	

Тема 1.4. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала		7	
	1.4.1	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения		2
	1.4.2	Практическое занятие: Бег с преодолением простейших препятствий		2
	1.4.3	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе		2
	1.4.4	Практическое занятие: Бег 500м, 1000м		2
	1.4.5	Практическое занятие: Бег 3000 м		2
	1.4.6	Практическое занятие: Передача и приём эстафетной палочки в беге		2
	1.4.7	Практическое занятие: Старт и стартовый разгон бегуна		2
	1.4.8	Практическое занятие: Эстафетный бег		2
Тема 1.5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала		5	
	1.5.1	Практическое занятие: Подтягивание		2
	1.5.2	Практическое занятие: Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		2
	1.5.3	Практическое занятие: Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)		2
	1.5.4	Практическое занятие: Упражнения с гантелями		2
	1.5.5	Практическое занятие: Поднимание ног в угол		2
	1.5.6	Практическое занятие: Подтягивание ног к груди		2
Тема 1.6. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		7	
	1.6.1	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления		2
	1.6.2	Практическое занятие: Прыжки через скакалку, скамейку		2
	1.6.3	Практическое занятие: Прыжок в длину с места		2
Тема 1.7. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала		7	
	1.7.1	Практическое занятие: Прыжки через скакалку		2
	1.7.2	Практическое занятие: Эстафеты		2
	1.7.3	Практическое занятие: Преодоление полосы препятствий		2
	1.7.4	Практическое занятие: Подвижные игры		2
	1.7.5	Практическое занятие: Бег по пересечённой местности		2
	1.7.6	Практическое занятие: Упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости		2
	1.7.7	Практическое занятие: Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		3

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений для развития скоростно - силовых способностей. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.		9	
Тема 1.8 Контрольный норматив	Практическое занятие: Бег на короткие дистанции, метание гранаты, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега		2	
Раздел 2.	Волейбол		36	
Тема 2.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Содержание теории учебного материала		5	
	2.1.1	Практическое занятие: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов.		1
	2.1.2	Практическое занятие: Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств		1
	2.1.3	Практическое занятие: Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		1
Тема 2.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		6	
	2.2.1	Практическое занятие: Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		2
	2.2.2	Практическое занятие: Передача мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		2
	2.2.3	Практическое занятие: Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны		2
	2.2.4	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи		2
	2.2.5	Практическое занятие: Нападающий удар		2
	2.2.6	Практическое занятие: Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить карту технических приемов в игре волейбол. Реферат на тему «История волейбола».		11	
Тема 2.3. Техника игры в	Содержание учебного материала		10	
	2.3.1	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед		2

защите		собой, слева, справа		
	2.3.2	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны		2
	2.3.3	Практическое занятие: Приём мяча после подачи		2
	2.3.4	Практическое занятие: Блокирование		2
	2.3.5	Практическое занятие: Подвижные игры		2
	2.3.6	Практическое занятие: Командные тактические действия		3
	2.3.7	Практическое занятие: Учебная игра		
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра		Содержание учебного материала	13	
	2.4.1	Практическое занятие: Упражнения по технике и тактике		3
	2.4.2	Практическое занятие: Командные тактические действия в нападении		3
	2.4.3	Практическое занятие: Тактические действия в защите		3
	2.4.4	Практическое занятие: Подвижные игры и эстафеты		3
	2.4.5	Практическое занятие: Правила игры в волейбол, судейство		2
	2.4.6	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра		3
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс ОФП для развития физических качеств необходимых в игре волейбол.	12	
Тема 2.5.Контрольный норматив		Практическое занятие: По подаче мяча, по приему мяча	2	
Раздел 3.		Баскетбол	44	
Тема 3.1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики		Содержание учебного материала	3	3
	3.1.1	Теоритическое занятие: Составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью		
	3.1.2	Практическое занятие: Комплексы упражнений утренней гимнастики	2	3
	3.1.3	Практическое занятие: Комплексы упражнений для коррекции осанки		3
	3.1.4	Практическое занятие: Комплексы упражнений для развития физических качеств		3
	3.1.5	Практическое занятие: Комплексы упражнений производственной гимнастики		3
Тема 3.2. Техника перемещений		Содержание учебного материала	5	
	3.2.1	Практическое занятие: Стойки, перемещения и остановки		
	3.2.2	Практическое занятие: Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки		2

	3.2.3	Практическое занятие: Остановка в два шага, остановка прыжком		2
	3.2.4	Практическое занятие: Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево		2
	3.2.5	Практическое занятие: Повороты: вперёд, назад		2
	3.2.6	Практическое занятие: Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить карту технических приемов в игре баскетбол. Реферат на тему «История баскетбола».		10	
Тема 3.3. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала		5	
	3.3.1	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении		2
	3.3.2	Практическое занятие: Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		2
	3.3.3	Практическое занятие: Ловля и передача мяча с отскоком от пола		2
	3.3.4	Практическое занятие: Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2
	3.3.5	Практическое занятие: Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		2
Тема 3.4. Ведение мяча	Содержание учебного материала		5	
	3.4.1	Практическое занятие: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2
	3.4.2	Практическое занятие: Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		2
	3.4.3	Практическое занятие: Ведение мяча с изменением высоты отскока		2
	3.4.4	Практическое занятие: Ведение мяча с последующей остановкой		2
Тема 3.5. Бросок мяча	Содержание учебного материала		4	
	3.5.1	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места		2
	3.5.2	Практическое занятие: Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2
	3.5.3	Практическое занятие: Бросок одной рукой сверху		2
	3.5.4	Практическое занятие: Штрафной бросок		2
	3.5.5	Практическое занятие: Бросок в прыжке с места, после ведения		2
Тема 3.6. Техника овладения	Содержание учебного материала		6	
	3.6.1	Практическое занятие: Вырывание мяча		3

мячом	3.6.2	Практическое занятие: Выбивание мяча (при ведении)		3
	3.6.3	Практическое занятие: Перехват мяча (при передаче)		3
Тема 3.7. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала		6	
	3.7.1	Практическое занятие: Техника нападения		3
	3.7.2	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		3
	3.7.3	Практическое занятие: Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		3
	3.7.4	Практическое занятие: Техники защиты		3
	3.7.5	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		3
	3.7.6	Практическое занятие: Групповые действия: взаимодействие двух игроков		3
	3.7.7	Практическое занятие: Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		3
Тема 3.8. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала		6	
	3.8.1.	Практическое занятие: Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		3
	3.8.2	Практическое занятие: Учебные игры		3
	3.8.3.	Практическое занятие: Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс ОФП для развития физических качеств необходимых в игре баскетбол.		11	
Тема 3.9 Контрольный норматив	Практическое занятие: Бросок со штрафной линии, бросок с двух шагов		2	
Раздел 4.	Гимнастика		24	
Тема 4.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	Содержание учебного материала		2	
	4.1.1	Практическое занятие: Методика составления и проведения комплексов упражнений		1
	4.1.2	Практическое занятие: Планирование индивидуальной нагрузки		1
	4.1.3	Практическое занятие: Самоконтроль		1
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		7	

Развитие силовых качеств	4.1.1	Практическое занятие: Упражнения с гантелями		2
	4.1.2	Практическое занятие: Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса		2
	4.1.3	Практическое занятие: Статические упражнения.		2
Тема 4.3. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала		6	
	4.3.1	Практическое занятие: Жим штанги лёжа		2
	4.3.2	Практическое занятие: Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу		2
Тема 4.4. Комплексное развитие мышц	Содержание учебного материала		7	
	4.4.1	Практическое занятие: Упражнения для брюшного пресса		2
	4.4.2	Практическое занятие: сгибание ног на тренажёре		2
	4.4.3	Практическое занятие: упражнения для мышц плечевого пояса		2
	4.4.4	Практическое занятие: упражнения для мышц бёдер		2
	4.4.5	Практическое занятие: становая тяга		2
	4.4.6	Практическое занятие: упражнения на гибкость, растяжка		2
	4.4.7	Практическое занятие: упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре		2
	4.4.8	Практическое занятие: жим в упоре на тренажёре		2
	4.4.9	Практическое занятие: поднимание ног в угол на тренажере		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить карту технических элементов и приемов акробатики. Составить комплекс утренней гимнастики.		10	
Тема 4.5. Контрольные нормативы	Практическое занятие: Подъем с переворотом, подтягивание, подъем туловища за минуту (пресс)		2	
Раздел 5.	Практическое занятие: Лыжная подготовка		22	
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		2	
	5.1.1	Практическое занятие: Классические ходы		2
	5.1.2	Практическое занятие: Коньковый ход		2
	5.1.3	Практическое занятие: Переходы с одного хода на другой ход		2
Тема 5.2. Техника спусков и	Содержание учебного материала		6	
	5.2.1	Практическое занятие: Разновидности подъемов		3

подъемов	5.2.2	Практическое занятие: Спуск и торможения		3
	5.2.3	Практическое занятие: Упражнения по технике спусков и подъемов		3
Тема 5.3. Физическая подготовка	Содержание учебного материала		6	
	5.3.1	Практическое занятие: Классическая ходьба 3000м		3
	5.3.2	Практическое занятие: Коньковая ходьба 3000м		
	5.3.3	Практическое занятие: Свободный стиль 5000м		3
	5.3.4	Практическое занятие: Дистанция 3000м без палочек		3
	5.3.5	Практическое занятие: Эстафеты 4X1000м		3
	5.3.6	Практическое занятие: Силовые упражнения		3
	5.3.7	Практическое занятие: Зимние подвижные игры		3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс ОРУ для лыжной подготовки. Составить карту лыжных ходов.		14	
Тема 5.4. Совершенствование освоения техники лыжных ходов, спусков и подъемов.	Содержание учебного материала		5	
	5.4.1	Практическое занятие: Классические ходы		3
	5.4.2	Практическое занятие: Коньковый ход		3
	5.4.3	Практическое занятие: Переходы с одного хода на другой ход		3
	5.4.4	Практическое занятие: Разновидности подъемов		3
	5.4.5	Практическое занятие: Спуск и торможения		3
	5.4.6	Практическое занятие: Урок игра «Салки»		3
Тема 5.5. Контрольный норматив	Практическое занятие: Бег 2000 м. свободным ходом, спуски, подъемы.		3	
Обязательная учебная нагрузка:			171	
Самостоятельная учебная нагрузка			86	
Максимальная учебная нагрузка:			257	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, корт, тренажерные залы.

Оборудование спортивного комплекса:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013. – 362с.;
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2014. – 274с.;
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Методика обучения/ (6-е изд., стер.) учебник. – М., 2014. – 265с.;
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2014. – 275с.;
5. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М., 2015. – 198с.;

Дополнительные источники:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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:	
выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Сдача контрольных нормативов
выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	
проводит самоконтроль при занятиях физическими	

упражнениями		
преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения		
выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки		
осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой		
выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
Знания:		
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни		Оценка физического воспитания на укрепление здоровья, самодиагностика
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности		Оценка физического развития
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		Планирование системы индивидуальных занятий
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку обучающимся. результатов деятельности.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку обучающимся. результатов деятельности.
ОК.3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Диагностика - направлена на выявление типовых способов принятия решений.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	Качественная оценка - направлен на поиск информации о физическом развитии
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Практическая работа - направлена на оценку практических навыков нахождения и применения знаний о физическом воспитании.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимооценка - направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия - направлена на оценку командного взаимодействия и ролей

		участников.
ОК 7.	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку обучающимся. результатов деятельности.
ОК 8.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Практическая работа - направлена на оценку физической готовности к несению воинской обязанности.