

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕРГАЧЕВСКИЙ
АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ЛИЦЕЙ»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.07 «Физическая культура»
для профессии среднего профессионального образования
35.01.23 Хозяйка (ин) усадьбы естественнонаучного
профиля
с получением среднего общего образования.**

П. Советский, 2020г.

Программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для ППО (рекомендовано ФГАУ «ФИРО», протокол №3 от 21 июля 2015 года с уточнениями и дополнениями протокол № 3 от 25 мая 2017 г) и предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессиям среднего образования естественнонаучного профиля 35.01.23 Хозяйка (ин) усадьбы.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Дергачёвский агропромышленный лицей».

Разработчики: Жакупов Амангельды Сунгатович – преподаватель физическо культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Дергачёвский агропромышленный лицей».

Рецензенты: Бадаева Ирина Михайловна – заместитель директора по учебно-методической работе государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Дергачевский агропромышленный лицей».

ОДОБРЕНА

Методической комиссией Протокол № 1

от « 31 » 08 2020 г.

Председатель МК Жанталиева К.Б. / Жанталиева К.Б. /
(подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

И.М. Бадаева / И.М. Бадаева/
(подпись) (Ф.И.О.)

« 31 » 08 2020 г.

ОДОБРЕНО

педагогическим Советом ГБПОУ СО «ДАЛ» к использованию в учебном процессе по профессии 35.01.23 Хозяйка (ин) усадьбы» с получением среднего общего образования.

Протокол № 6 « 31 » 08 2020 г.

Содержание

1.Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.Условия реализация учебной дисциплины	30
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	31

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена по профессии «Хозяйка (ин) усадьбы» естественнонаучного профиля с получением среднего общего образования.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 года)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Учебная дисциплина «Физическая культура» в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО естественнонаучного профиля .

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

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

Учебная дисциплина «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.

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;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-

знавательной, 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;

--умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); См. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447.

• 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:

--для слепых и слабовидящих обучающихся:

-сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

-сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

-- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

-овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

-овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Вид учебной работы				Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)				258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)				172
1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	
48	72	42	10	
24	36	21	5	
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося				86
Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
I семестр				
1. Введение.	1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура и спорт как общественное явление.	1	2
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
		<i>ВСП №1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.</i>		
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
	4	ТБ на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	2
		<i>ВСП №2 Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.</i>		

	5	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2
	6	Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.	1	2
		<i>ВСП№3 Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.</i>		
	7	ТБ во время спортивных игр. Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью.	1	2
	8	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2
		<i>ВСП№4 Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.</i>		
6. Легкая атлетика	9	Бег 500м.,	1	2
	10	Обучение технике метание гранат 500-700 гр.	1	2
		<i>ВСП№5 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.</i>		
	11	Бег 60м.Обучение низкого , высокого старта.	1	2
	12	Обучение технике прыжка в длину с места.	1	2
		<i>ВСП№6 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.</i>		
	13	Бег 700 м., развитие общей выносливости.	1	2

14	Совершенствование техники метания гранаты	1	2
	<i>ВСП№7 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.</i>		
15	Челночный бег.	1	2
16	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	2
	<i>ВСП№8 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.</i>		
17	Обучение техники бега на 100м.	1	2
18	Бег 900м., развитие общей выносливости.	1	2
	<i>ВСП№9 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.</i>		
19	Обучение техники передачи эстафетной палочки.	1	2
20	Совершенствование техники бега на 100м.	1	2
	<i>ВСП№10 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.</i>		
21	Совершенствование техники движения в эстафетном беге на дистанции 4x100м.	1	2
22	Кросс на 3000 м. по пересечённой местности.	1	2
	<i>ВСП№11 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.</i>		
23	Прыжки в длину с места	1	2
24	Кросс 3000 м.	1	2

	ВСП№12 <i>Длительный кросс до 15-20 мин.</i>			
25	Развитие координационных способностей.	1	2	
26	Кросс 2000м.	1	2	
	ВСП№13 <i>Длительный кросс до 15-20 мин.</i>			
27	Совершенствование техники движения в эстафетном беге на дистанции 4x400м.	1	2	
28	Обучение техники толкание ядра.	1	2	
	ВСП№14 <i>Длительный кросс до 15-20 мин.</i>			
29	Эстафета 4x100м.	1	2	
30	Оценка техники движения в беге на короткие дистанции на 100м.	1	2	
	ВСП№15 <i>Длительный кросс до 15-20 мин.</i>			
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	31	Развитие двигательных качеств.	1	2
	32	Развитие выносливости.	1	2
		ВСП№16 <i>Длительный кросс до 15-20 мин.</i>		
	33	Челночный бег.	1	2
	34	Развитие силовых качеств.	1	2

	<i>ВСП№17 Длительный кросс до 15-20 мин.</i>		
35	Эстафета.	1	2
36	Бег 500м.	1	2
	<i>ВСП№18 Длительный кросс до 15-20 мин.</i>		
37	Бег 1000 м. без учёта времени.	1	2
38	Сгибание разгибание туловища (пресс).	1	2
	<i>ВСП№19 Длительный кросс до 15-20 мин.</i>		
39	Развитие гибкости.	1	2
40	Подвижные игры.	1	2
	<i>ВСП№20 Длительный кросс до 15-20 мин.</i>		
41	Акробатические упражнения.	1	2
42	Силовая подготовка.	1	2
	<i>ВСП№21 Длительный кросс до 15-20 мин.</i>		
43	Отжимание в упоре лёжа.	1	2
44	Кросс 2000м.	1	2
	<i>ВСП№22 Длительный кросс до 15-20 мин.</i>		

45	Эстафета предметами.	1	2
46	Подвижные игры.	1	2
	<i>ВСП№23 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
47	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
48	Упражнения для развития силы рук, ног, брюшного пресса. (зачет)	1	2
	<i>ВСП№24 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
	II семестр		
49	Челночный бег 4x10м.	1	2
50	Упражнение на шведской стенке.	1	2
	<i>ВСП№25 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
51	Скоростно-силовые качества. (зачёт)	1	2
	<i>ВСП№26 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
52	Упражнение с предметами (медицин- бол)	1	2
53	Силовая подготовка упражнения с гирями.(16кг,24 кг)	1	2

54	Бег с отягощением.	1	2
	<i>ВСП№27 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
55	Гибкость- наклон вперед из положения сидя, подъем корпуса из положения лёжа.	1	2
56	Силовая подготовка. Подтягивание, отжимание.	1	2
	<i>ВСП№28 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
57	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях.	1	2
58	Подвижные игры.	1	2
	<i>ВСП№29 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
59	Техника бега на средней дистанции	1	2
60	Упражнение на перекладине.	1	2
	<i>ВСП№30 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
61	Подвижные игры.	1	2

	62	Челночный бег 4x100м.	1	2
		ВСП№31 <i>Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
	63	Кросс.	1	2
	64	Поднимание туловища из положения лежа.	1	2
		ВСП№32 <i>Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
	65	Сгибание разгибание туловища	1	2
8. Спортивные игры.	66	Баскетбол Обучение бросков мяча при сопротивлении соперника;	1	2
		ВСП№33 <i>Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
	67	Обучение навыкам личной защиты с переключением против заслонов;	1	2
	68	Обучение техники бросков мяча в корзину;	1	2
		ВСП№34 <i>Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)</i>		
	69	Обучение комбинаций против личной защиты;	1	2

70	Обучение техники штрафных бросков в корзину;	1	2
	ВСП№35 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)		
71	Разновысокое ведение, дриблинг, бросок от плеча;	1	2
72	Совершенствование техники владения мячом после его пробивания;	1	2
	ВСП№36 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)		
73	Обучение техники добивания после отскока мяча;	1	2
74	Обучение техники расстановки при спорном броске;	1	2
	ВСП№37 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)		
75	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол;	1	2
76	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	2
	ВСП№38 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
77	Подготовка к товарищеским играм с другими группами (командами);	1	2

78	Обучение подбора мяча после отскока об щит.	1	2
	ВСП№39 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
79	Волейбол Обучение навыков верхней прямой подачи.	1	2
80	Обучение техники приёма мяча снизу.	1	2
	ВСП№40 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
81	Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.	1	2
82	Обучение нападающему удару.	1	2
	ВСП№41 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
83	Обучение одиночному блокированию.	1	2
84	6.Техника и тактика игры.	1	2
	ВСП№42 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
85	Изучение групповых и индивидуальных групповых действий.	1	2

86	Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	1	2
	ВСП№43 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
87	Закрепление техники блокирования нападающего удара и приёма мяча снизу.	1	2
88	Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	2
	ВСП№44 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
89	Приём контрольных нормативов по технической подготовке.	1	2
90	Стойка во время подачи работа рук и ног.	1	2
	ВСП№45 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
91	Совершенствование передачи двумя руками сверху.	1	2
92	Двухсторонняя игра	1	2
	ВСП№46 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		

	Футбол	1	2
93	Правила судейства		
94	Ввод мяча в игру	1	2
	ВСП№47 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
95	Ведение мяча внешней стороной стопы	1	2
96	Остановка мяча, передача.	1	2
	ВСП№48 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
97	Выполнение угловых.	1	2
98	Игра вратаря, штрафной удар.	1	2
	ВСП№49 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
99	Выполнение специальных беговых упражнений с мячом	1	2
100	Умение и навыки игры.	1	2
	ВСП№50 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
101	Совершенствование ведения мяча.	1	2

	102	Совершенствование остановки мяча грудью.	1	2
		ВСП№51 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
	103	Передача мяча в движении. (зачёт)	1	2
	104	Стандартное положение	1	2
		ВСП№52 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
	105	Двухсторонняя игра	1	2
9. Легкая атлетика	106	Прыжки в длину с места.	1	2
		ВСП№53 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
	107	Подъём туловища (зачёт)	1	2
	108	Прыжки в длину с места	1	2
		ВСП№54 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
	109	Челночный бег 10х10м.	1	2
	110	Кросс 900м.	1	2
		ВСП№55 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		

111	Полоса препятствий: бег, прохождение на руках по брускам.	1	2
112	Бег. Прохождение в вися на руках по разновысотной лестнице.	1	2
	ВСП№56 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
113	Кросс 1500 м.	1	2
114	Кросс 1500 м.(зачет)	1	2
	ВСП№57 Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		
115	Эстафета 4x100м.	1	2
116	Бег 1500м по пересечённой местности.	1	2
	ВСП№58 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
117	Кросс 500м., метание гранаты 500-700 гр.(зачёт)	1	2
	ВСП№59 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
118	Обучение техники финального усилия в метании.	1	2
119	Бег 1000м.	1	2
120	Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1	2
	ВСП№60 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		

10. Легкая атлетика.

	3 семестр		
121	Кросс 700 м., развитие общей выносливости.	1	2
122	Совершенствование техники метания гранаты (зачёт).	1	2
	ВСП№61 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
123	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (зачёт)	1	2
124	Эстафета с предметами.	1	2
	ВСП№62 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
125	Обучение техники бега на 100м.	1	2
126	Прыжки в длину с места.	1	2
	ВСП№63 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
127	Челночный бег 10х10м.	1	2
128	Кросс 900м. (зачет)	1	2
	ВСП№64 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
129	Прыжки в длину с места	1	2
130	Бег 3000м.	1	2

	ВСП№65 Перемещение в игровых действиях в баскетболе			
131	Подтягивание на высокой перекладине	1	2	
132	Прыжки в длину с места (зачет)	1	2	
	ВСП№66 Перемещение в игровых действиях в баскетболе			
133	Бег 2000 м.	1	2	
134	Бег 2000 м. (зачет)	1	2	
	ВСП№67 Перемещение в игровых действиях в баскетболе			
135	Кросс 700 м. Прыжки в длину с разбега.	1	2	
136	Кросс 500 м. Бег по дистанции	1	2	
	ВСП№68 Перемещение в игровых действиях в баскетболе			
137	Метание гранаты. Подтягивание.	1	2	
11. Спортивные игры	138	Баскетбол	1	2
		Обучение бросков мяча при сопротивлении соперника;		
		ВСП№69 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
	139	Обучение навыкам личной защиты с переключением против заслонов;	1	2
	140	Обучение техники бросков мяча в корзину;	1	2

	ВСП№70 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
141	Обводка соперника с изменением отскока мяча.	1	2
142	Обучение комбинаций против личной защиты;	1	2
	ВСП№71 Перемещение в игровых действиях в баскетболе		
143	Обучение техники штрафных бросков в корзину;	1	2
144	Ведение с высоким и низким отскоком.	1	2
	ВСП№72 Перемещение по зонам площадки		
145	Волейбол Обучение навыков верхней прямой подачи.	1	2
146	Обучение техники приёма мяча снизу.	1	2
	ВСП№73 Перемещение по зонам площадки		
147	Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.	1	2
148	Приёмы и передачи мяча в парах.	1	2
	ВСП№74 Перемещение по зонам площадки		
149	Обучение нападающему удару.	1	2

150	Обучение одиночному блокированию.	1	2	
	ВСП№75 Перемещение по зонам площадки			
151	Боковая подача мяча	1	2	
152	Футбол	1	2	
	Правила судейства			
	ВСП№76 Перемещение по зонам площадки			
153	Ввод мяча в игру	1	2	
	ВСП№77 Приём и передача в парах			
154	Ведение мяча внешней стороной стопы	1	2	
	ВСП№78 Приём и передача в парах			
155	Упражнения с отбором мяча обманных движений.	1	2	
156	Остановка мяча, передача.	1	2	
157	Выполнение упражнения с передачей мяча в парах	1	2	
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста	158	Развитие двигательных качеств.	1	2
		ВСП№79 Приём и передача в парах		
	159	Развитие выносливости.	1	2

160	Подвижные игры.	1	2
	ВСП№80 Приём и передача в парах		
161	Развитие силовых качеств.	1	2
162	Эстафета.(Зачет)	1	2
	ВСП№81 Приём и передача в парах		
	4 семестр		
163	Челночный бег	1	2
164	Бег 500м.	1	2
	ВСП№82 Приём и передача в парах		
165	Бег 1000 м. без учёта времени.	1	2
166	Бег 2000 м.	1	2
	ВСП№83 Приём и передача в парах		
167	Силовая подготовка, упражнения с гирями.	1	2
168	Эстафета предметами.	1	2
	ВСП№84 Приём и передача в парах		
169	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2

170	Бег на короткие дистанции	1	2
	ВСП№85 Приём и передача в парах		
171- 172	Дифференцированный зачет	2	2
	ВСП№86 Приём и передача в парах		

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 за

Темы сообщений (докладов), индивидуальных проектов

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Общая физическая подготовка для подростка.
11. Спортивная подготовка.(вид спорта по выбору)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Имеется спортивный зал, спортивная площадка

3.1.1. Оборудование учебного кабинета:

Мячи футбольные 10 шт.

Мячи волейбольные 15 шт.

Мячи баскетбольные 15 шт

Гранаты для метания 6 шт.

Прыгалки 20 шт.

Гимнастические палки 20шт.

Шведская стенка 9 шт.

Сетка волейбольная 1шт.

Баскетбольные кольца 2шт.

Футбольные ворота 2 шт.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебная литература:

1. Лях В.И., Физическая культура(базовый уровень) 10—1кл. Изд. «Просвещение»

Дополнительная литература.

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

7. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися практических и теоретических заданий, внеаудиторных самостоятельных работ и выполнение норм ГТО.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны:уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ; • 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 формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<p>выполнение индивидуальных заданий; тесты;</p>
знать:	
<ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии; • о влиянии 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. 	<p>выполнение индивидуальных заданий; тесты;</p>

Жакупов Амангельды Сунгатович - преподаватель физической культуры

ГБПОУ СО «Дергачевский агропромышленный лицей»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 0.7 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для профессии среднего профессионального образования

35.01.23 Хозяйка (ин) усадьбы, естественнонаучного профиля

с получением среднего общего образования

