Министерство образования и науки Алтайского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение «Алтайский агротехнический техникум»

(КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум»)

**рабочая программа**

**факультатива учебной дисциплины**

|  |
| --- |
| **ФК.00 Физическая культура** |
|  |
| профессии  **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**  **Троицкое**  **2019** |

**Рабочая программа общеобразовательной базовой учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО)(приказ Минобрнауки России от 07.05.2014г.№456) Федерального государственного образовательного стандарта по** профессии **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации** **(приказ Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 854), Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.- М.: Издательский центр «Академия» ,2015.- 25 с., рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)**

**Составитель:**

Власкин В.А. - преподаватель КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум».

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин  протокол № от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019\_ года  Председатель ЦМК\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н.Некрасова | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по учебной работе  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019\_года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И.Кошкарова |

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……… 11

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФАКУЛЬТАТИВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………….16

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВА УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………………………….17

* 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**ФАКУЛЬТАТИВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по** профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

**1.2. Пояснительная записка**

Рабочая программа общеобразовательной 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 (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих.

Программа разработана на основе требований 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 или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016г.№2\16-з)

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

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

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего об­разования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы под­готовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и доста­точного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

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

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

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо­регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятель­но анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и про­фессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической куль­туре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетра­диционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных органи­зациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты про­ходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функцио­нальных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

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

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

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской груп­пы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготови­тельной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направ­лены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобож­денные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной под­готовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)[[1]](#footnote-1).

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).

1.4. Место учебной дисциплины в учебном плане

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образова­тельную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

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

1.5. Результаты освоения учебной дисциплины

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

• **личностных:**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу­чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри­ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-­оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це­ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель­ности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно­-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро­диной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* **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, 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).

Таблица 1.

**Соответствие личностных и межпредметных результатов общим компетенциям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Общие компетенции | Личностные результаты | Метапредметные результаты |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | 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 | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по­знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. | способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | 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; |
| ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. | способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | 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; |
| ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. | способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по­знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике |
| ОК 7. Исполнять воинскую обязанность\*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. | освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ; |

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 80 часов

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 40 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 40 часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем факультатива учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 80 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 40 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 40 |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | 40 |
| **промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета | |

**2.2 Тематический план и содержание факультатива учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** |
| **1** | **2** | | **3** |
| **Тема 1 Гимнастика** | | | **12** |
|  | 1 | **Содержание учебного материала**  Оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.  Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно – важными умениями и навыками. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |  |
|  | **Практические занятия** | **8** |
| 1 | Строевые приемы на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями. Техника безопасности. | 2 |
| 2 | Акробатика. Кувырки простые, длинные, назад. | 2 |
| 3 | Акробатика. Стойки. | 2 |
| 4 | Акробатика. Сочетание кувырков и стоек. | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
|  | Утренняя гимнастика | 2 |
|  | Подтягивание из виса хватом сверху. | 2 |
| **Тема 2 Баскетбол** |  | | **16** |
|  |  | **Содержание учебного материала**  Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепления здоровья, развития координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование взрывной силы; развитие восприятия, внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.  Методы ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |  |
|  | **Практические занятия** | **10** |
| 1. | Стойка, передвижения б/болиста. | 2 |
| 2. | Ведение, передача, ловля мяча. | 2 |
| 3. | Командные действия в защите и нападении. | 2 |
| 4. | Броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху. | 2 |
| 5. | Проверка умений и навыков. Учебная игра. | 2 |
|  |  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **12** |
|  | ведение мяча | 4 |
|  | броски мяча в корзину | 4 |
|  | передача мяча | 4 |
| **Тема 3. Лыжная подготовка** | | | **12** |
|  |  | **Содержание учебного материала**  Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом в зимний период.  Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Способы увеличения резервных  возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышающие защитные  функции организма. Методы совершенствования силовой выносливости, координации  движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.  Методика перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Методика  преодоления подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий  дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,  лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5  км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.  Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и  обморожениях. |  |
|  | **Практические занятия** | **8** |
| 1. | Техника одновременных классических ходов. | 2 |
| 2. | Техника попеременных классических ходов: попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 3. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 2 |
|  | 4 | Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции. | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **8** |
|  | одновременные классические хода; | 4 |
|  | попеременные классические хода; | 4 |
| **Тема 4. Волейбол** | | | **20** |
|  |  | **Содержание учебного материала**  Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности за счет овладения умениями командных игр. Методы укрепления здоровья, развития координационных способностей. Совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Способы формирования двигательной активности, силовой и скоростной выносливости в технике командных игр. Совершенствование внимания, памяти, воображения. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.  Исходное положение (стойки), техника перемещения, передачи, подачи, блокирования. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |  |
|  | **Практические занятия** | **14** |
| 1 . | Стойка, перемещения в/ болиста. | 2 |
| 2. | Совершенствование техники приема, передачи мяча. | 2 |
| 3. | Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. | 2 |
| 4. | Совершенствование техники приема, передачи мяча. Нападающий удар. | 2 |
| 5. | Передача, приём мяча. Учебная игра. | 2 |
| 6. | Проверка умений и навыков. Подача мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
|  | 7 | Совершенствование умений и навыков Учебно-тренировочная игра. | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **12** |
|  | Прием и передача мяча | 4 |
|  | Верхняя прямая подача | 4 |
|  | Нападающий удар | 4 |
| **Всего** | | | **80** |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФАКУЛЬТАТИВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация факультатива учебной дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: «Спортивный зал», «тренажерный зал», «стадион»

Оборудование учебного кабинета:

- Оборудование спортзала – баскетбольная площадка, волейбольная площадка.

- Оборудование тренажерного зала – тренажеры, брусья, перекладина, маты гимнастические, штанги.

- Оборудование стадиона – беговая дорожка, футбольное поле, яма для прыжков в длину.

Технические средства:

- Спортивный инвентарь – мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гранаты.

**3.2.Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2011.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2012.
3. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2011.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2008.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2010.
3. 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, 2008.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2009.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2012.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2010.
9. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**ФАКУЛЬТАТИВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения факультатива 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** |
| Уметь:  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Тестирование уровня физической подготовки  Выполнение нормативов  дифференцированный зачет |
| знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Тестирование уровня теоретической подготовки.  Составление комплексов упражнений  дифференцированный зачет |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы** | | | | |
|  | **Курс** | **2-3курс** | | |
| **№**  **п/п** | Вид упражнения | оценка | юноши | девушки |
| 1 | Бег 100м(с.) | 5  4  3 | 13, 5  14,2  14,8 | 15,8  16,7  17,2 |
| 2 | Метание гранаты (м.) | 5  4  3 | 37  33  28 | 19  17  14 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега (м.) | 5  4  3 | 4,35  4,20  4,00 | 3,30  3,10  2,90 |
| 4 | Бег 3000 м (ю)  2000 м (д)  (мин.) | 5  4  3 | 13,00  13,50  14,50 | 11,20  12,10  13,00 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5  4  3 | 12  10  8 |  |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (в мин. раз) | 5  4  3 |  | 30  25  20 |
| 7 | Прыжки в длину с места (м.) | 5  4  3 | 2,20  2,10  2,00 | 1,65  1,55  1,45 |
| 8 | Прыжки на скакалке (в мин. раз) | 5  4  3 |  | 130  120  115 |
| 9 | Бег 1000 м (ю)  500 м (д) | 5  4  3 | 3,25  3,30  3,35 | 2,00  2,10  2,20 |

1. [↑](#footnote-ref-1)