



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИГЛОТ»

Утверждена приказом директора  
Международного колледжа «Полиглот»  
№ 02 от 30.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом Международного колледжа «Полиглот»

Протокол № 01

от «28» августа 2021г.

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016г. №1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., №44936) и примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование .

**Организация-разработчик:**

Профессиональное образовательное учреждение «Международный колледж «Полиглот»

**Разработчик:**

Заикин С.В, преподаватель физической культуры Профессионального образовательного учреждения «Международный колледж «Полиглот»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **Личностные результаты рабочей программы воспитания:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан

России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного "цифрового следа".

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:** объём образовательной нагрузки **168** часов, в том числе: учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем **148** часов; самостоятельной работы обучающегося **20** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>148</b>
в том числе:	
практические работы	148
теоретическое обучение	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачёта.</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование;</li> <li>-ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации;</li> <li>-физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни;</li> <li>-физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры;</li> <li>- основы здорового образа жизни; физические способности человека и их развитие; сущность физической культуры, ее значение, спорт в коллективе;</li> <li>-физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни; задачи физической культуры в колледже;</li> <li>-формы организации физической культуры в режиме учебного заведения, во внеурочное время;</li> </ul>	1	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи;</li> <li>-физическая культура как социальное явление;</li> <li>-функциональные системы человека;</li> <li>-физиологическая характеристика вработывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека;</li> <li>-определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие;</li> <li>-самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ;</li> <li>-уровень жизни, само регуляция, самонаблюдение;</li> <li>-средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и</li> </ul>	1	1



	ловкости; взаимосвязь физических качеств и степень их развития;		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>34</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<b>Содержание учебного материала:</b> инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике; -правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры; меры безопасности и предупреждение травм; -обучение технике бега на средние и длинные дистанции; -основы обучения и самообучения двигательным действиям; - развития выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты; -обучение технике бега на короткие дистанции, старт и стартовый разбег; -обучение специальным беговым упражнениям в беге на короткие дистанции; обучение бегу на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка; -техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; -бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения; -совершенствование техники бега на короткие дистанции; - совершенствование техники челночного бега; - совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки;		2-3
	<b>Практические занятия</b>	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	1	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<b>Содержание учебного материала:</b> -техника бега на средние и длинные дистанции; - старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок; -обучение методу повторной тренировки в беге на средние дистанции; -обучение интервальному методу тренировки в беге на средние дистанции; тренировка бега на средние дистанции; переменный бег; -общеразвивающие и специальные беговые упражнения, тренировка в беге на 1 км; равномерно и непрерывно; - повторный бег 3x500м; -тренировка в беге на средние дистанции: повторный бег 3x600 м; -тренировка в беге на средние дистанции: интервальный бег 4x500 м; -тренировка в беге на средние дистанции: переменный бег до 3 км с 3 ускорениями по 200м; -выполнение контрольных упражнений: бег на 1 км; контрольное занятие: бег на 1 км, 3 км;		2-3

	<b>Практические занятия</b>	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> длительный кросс до 15-18 минут.	1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	<b>Содержание учебного материала:</b> -знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); -техника разбега, отталкивание, полет, приземление; -специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); -техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление; -обучение технике прыжков в длину; -тренировка прыжков в длину, в высоту, много скоки; -контрольное занятие: прыжки в длину, в высоту, совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.		2-3
	<b>Практические занятия</b>	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); - акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты); -специальные упражнения прыгуна (много скоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); - акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	1	
Тема 2.4. Совершенствование техники метания малого мяча, набивного мяча, гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<b>Содержание учебного материала:</b> -техника безопасности при метании; -обучение метанию мяча на дальность и точность; -биомеханические основы техники метания; -держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия; -совершенствование техники метания малого мяча на дальность; -совершенствование техники метания малого мяча в цель; -развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике; -метание набивного мяча.		2-3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	1	
<b>Раздел 3 Спортивные игры.</b>		<b>48</b>	
Тема 3.1. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2-3

	<p>правила игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на овладение мячом;</li> <li>- обучение приему и передаче мяча сверху;</li> <li>- обучение приему и передаче мяча снизу;</li> <li>- обучение подаче мяча снизу и сбоку;</li> <li>- обучение подаче мяча сверху;</li> <li>- обучение приему и передаче мяча в падении;</li> <li>- обучение приему и передаче мяча одной рукой;</li> <li>- тренировка приема мяча сверху в парах;</li> <li>- тренировка приема и передаче мяча снизу в парах;</li> <li>- тренировка контрольных упражнений;</li> <li>- контрольное занятие: прием мяча в парах, подача через сетку;</li> <li>- совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками;</li> <li>- совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом);</li> <li>- знать тактику игры в защите и нападении;</li> <li>- знать технику игры;</li> <li>- знать правила судейства;</li> <li>- выполнять приемы передачи мяча;</li> <li>- выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.</li> </ul>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещение по зонам площадки;</li> <li>- приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей;</li> <li>- судейство в волейболе;</li> <li>- правила соревнований;</li> <li>- судьи, бригада судей;</li> <li>- жесты судей; техника и тактика игры.</li> </ul>	<b>1</b>	

<p>Тема 3.2. Баскетбол.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок);</li> <li>- правила игры, упражнения на овладение мячом.</li> <li>- ведения мяча индивидуально и в парах; передач мяча в парах;</li> <li>- обучение комбинированным действиям: ведение мяча и передача;</li> <li>- обучение броску мяча в корзину;</li> <li>- совершенствование ведения мяча змейкой;</li> <li>совершенствование передачи мяча в парах на месте и в движении;</li> <li>- совершенствование броска мяча в корзину с места и в движении;</li> <li>- совершенствование, выполнения контрольных упражнений;</li> <li>- контрольное занятие: ведение мяча змейкой, передача мяча в парах, бросок в кольцо, передача мяча двумя руками от груди;</li> <li>- передача мяча двумя руками сверху;</li> <li>- передача мяча двумя руками снизу;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча;</li> <li>- передача одной рукой от головы или сверху;</li> <li>- передача одной рукой «крюком»;</li> <li>- передача одной рукой снизу;</li> <li>- передача одной рукой сбоку;</li> <li>- скрытая передача мяча за спиной;</li> <li>- ведение с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля;</li> <li>обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча;</li> <li>- техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног);</li> <li>- техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);</li> <li>- техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока);</li> <li>- тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков));</li> <li>- командные действия (позиционное и стремительное нападение);</li> <li>- знать технику игры;</li> <li>- знать правила судейства;</li> <li>- выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных</li> </ul>		<p>2-3</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>4</p>	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещение в игровых действиях в баскетболе;</li> <li>- передачи мяча в усложненных условиях;</li> <li>работа с двумя мячами, броски на результат с линии штрафного броска;</li> <li>- ОФП: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног;</li> </ul>	<b>1</b>	
Тема 3.3.Ручной мяч	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки; броски в цель на точность;</li> <li>- Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча;</li> <li>- тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака;</li> <li>- техника и методика бросков с места и движении после передачи;</li> <li>- обучение ведению мяча, ведению мяча с переводом, с изменением направления и скорости;</li> <li>- практика судейства;</li> <li>- обучение передаче мяча в движении забеганием, бросок в прыжке, бросок в падении;</li> </ul>		2-3
	<p><b>Практические занятия</b></p>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-необходимость дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи в работе в команде;</li> <li>-совершенствование технических элементов в спортивных играх;</li> <li>-выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики;</li> <li>-упражнения на ловкость, быстроту и координацию;</li> </ul>	<b>1</b>	
Тема 3.4.Футбол	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучение и последующая отработка техники;</li> <li>-правила игры;</li> <li>-техника безопасности игры;</li> <li>-игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;</li> <li>-игра по правилам;</li> <li>-совершенствование удара по мячу и развитие навыков остановки и приема мяча;</li> </ul>		2-3

	<b>Практические занятия</b>	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -необходимость дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи в работе в команде; -совершенствование технических элементов в спортивных играх; -выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики; -упражнения на ловкость, быстроту и координацию;	1	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>30</b>	
Тема 4.1. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений.	<b>Содержание учебного материала:</b> - меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке; - предупреждение травм и обморожений; подбор лыжного инвентаря, одежды; обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах; - основы лыжного спорта; обучение стойке лыжника; способам падения, движениям рук и ног.		2-3
	<b>Практические занятия</b>	10	
Тема 4.2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -закрепление техники лыжных ходов на учебном круге; -обучение и закрепление технике подъема и спусков; -первая помощь при травмах и обморожениях; -закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге; -воспитание выносливости;	1	
	<b>Содержание учебного материала:</b> -обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта; -обучение стойке лыжника, способам падения, движениям рук и ног; -обучение передвижению на лыжах без палок, повороты на лыжах; -обучению попеременному одношажному ходу; -обучение бесшажному ходу на лыжах; преодоление дистанции до 3 км; -обучение одношажному и двухшажному ходу на лыжах; преодоление дистанции 3 км; - обучение переходу с обычного хода на бесшажный; преодоление дистанции 3 км; -обучение подъему на горку лесенкой и елочкой. преодоление дистанции 3 км; -обучение спуску с гор в обычной и низкой стойке. преодоление дистанции 3 км; -контрольное прохождение дистанции 3 км.		2-3
	<b>Практические занятия</b>	20	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          -закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне; -совершенствование техники перемещения лыжных ходов;          -совершенствование техники спуска и подъема;          -совершенствование техники попеременного двухшажного хода;          -выполнение контрольных нормативов.</p>	<b>1</b>	
<b>Раздел 5. Комплексные занятия.</b>		<b>16</b>	
<p>Тема 5.1. Инструктаж по мерам безопасности на комплексных занятиях. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          -инструктаж по мерам безопасности на комплексных занятиях;          -общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища и всего тела;          -обучение кувыркам вперед, назад, через правое и левое плечо;          -обучение самостраховке при падениях вперед, назад, на правый и левый бок, спортивные игры;          -направленность общеразвивающих упражнений;</p>		2-3
	<p><b>Практические занятия</b></p>	<b>8</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          -знать основные положения рук, ног, терминологию;          - провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ;выполнение утренней гигиенической гимнастики;          - перекаты вперед, назад, группировки;</p>	<b>1</b>	
<p>Тема 5.2 Основы самообороны. Простые единоборства. Техника акробатических упражнений. Спортивные игры.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          -обучение кувыркам вперед, назад, через правое и левое плечо, спортивные игры;          -обучение боевой стойке, передвижениям в стойке, простые единоборства; спортивные игры;          -обучение ударам рукой прямо, снизу и сбоку, защитам при ударе рукой; спортивные игры;          -обучение приема освобождение от захватов рук, за запястье, за локоть, плечо спортивные игры;          -обучение приема освобождение от захватов рук: за запястье, за локоть, плечо; спортивные игры;          -обучение освобождение от захватов за голову спереди, сзади, сбоку;          -обучение освобождению от захватов за туловище спереди, с руками, без рук, сзади с руками и без рук, спортивные игры;          -обучение акробатическим элементам: стойка на руках, переворот вперед, кувырок вперед с разбегу;</p>		2-3

	-контрольное выполнение акробатических упражнений на гимнастических матах; спортивные игры.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног; -выполнение упражнений на совершенство координации движений, гибкости, силы, выносливости; -основы самообучения и самообучения двигательным действиям, развитие общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений, само страховки при падениях; -регулярная утренняя зарядка; - кроссовая подготовка.	1	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема: 6.1 Акробатические упражнения.	<b>Содержание учебного материала:</b> отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; -выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полушпагат; -закрепление техники переката боком в группировке; -отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; -выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полушпагат; закрепление техники переката боком в группировке. - разработка комплекса упражнений на гибкость, координацию движений;		2-3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. -ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.	1	
Тема: 6.2 Опорные прыжки.	<b>Содержание учебного материала:</b> -применение прыжков согнув ноги; -прыжок ноги врозь; -прыжок углом;		2-3
	<b>Практические занятия</b>	2	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки);	<b>1</b>	
Тема: 6.3 ОРУ	<b>Содержание учебного материала:</b> -выполнение общеразвивающих упражнений; -упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами; -выполнений упражнений для коррекции зрения; -отработка комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики; -упражнения на развитие физических (двигательных) качеств: силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, гибкости, координационных способностей; -упражнение на отработку грациозности, красоты движений; -отработка упражнений с элементами аэробики; -выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств; -выполнение прыжков через скакалку; -упражнения на гимнастической скамейке, перенос скамейки слева направо; -отработка техники подъема туловища из положения сед на полу, на скамейке; -прогибы из положения лежа на животе; -выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью		2-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). -методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>1</b>	
Тема: 6.4 Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала:</b> -отработка техники упражнений на перекладине; -упражнений на брусьях; -развитие координаций движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы;		2-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики;	<b>1</b>	

Тема: 6.5 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b> -техника безопасности занятий; - работа на тренажерах; -выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;		2-3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -изучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки);	1	
<b>Раздел 7.Плавание</b>		<b>8</b>	
Тема 7.1. Правила поведения студентов на воде.	<b>Содержание учебного материала:</b> - знать правила поведения учащихся на воде при купании; -знать технику безопасности;		2-3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -техника безопасности на воде на открытых водоемах;	1	
Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде.	<b>Содержание учебного материала:</b> -ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др; - упражнения и игры по адаптации к водной среде; - упражнения по адаптации к водной среде;		2-3
	<b>Практические занятия</b>	2	
Тема 7.3. Разные способы плавания.	<b>Содержание учебного материала:</b> -совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); -способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»), проплывание отрезков 10 метров разными способами;		2-3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -ОРУ и подготовительные упражнения на суше;	1	
Тема 7.4. Прикладные способы плавания.	<b>Содержание учебного материала:</b> -прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего);		2-3

	-уметь транспортировать утопающего 10 м;		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -упражнения на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей;	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>168</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины и др.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций- М., 2018г.
2. Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова, Г.А. Держинский. «Физическая культура». Учебное пособие. Волгоград 2019г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура – Москва, Издательский центр «Академия», 2019г
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2019.
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, 2019.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

#### Контроль и оценка личностных результатов реализации рабочей программы воспитания

<b>Личностные результаты</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных	Оценка наблюдения

организаций.	
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	Оценка наблюдения
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного "цифрового следа".	Оценка наблюдения
ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	Оценка наблюдения
ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	Оценка наблюдения
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных	Оценка наблюдения Оценка тестирования

<p>этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p>	
<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования</p>
<p>ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования</p>
<p>ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования</p>
<p>ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>