

**КАШИРСКИЙ ФИЛИАЛ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОГОРСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ТЕХНИКУМ»**

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

**Специальность 44.02.02**

**Преподавание в начальных классах**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» укрупненной группы 44.00.00 «Образование и педагогические науки»

**Организация-разработчик:** Каширский филиал Профессионального образовательного учреждения «Красногорский экономико-правовой техникум»

**Разработчик:** Тепцов Иван Борисович, преподаватель Каширского филиала ПОУ «Красногорский экономико-правовой техникум»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании пед.совета

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.



В.С. Григорьева

«31.08.2022» 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНО ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>20</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», укрупненная группа специальностей 44.00.00 «Образование и педагогические науки».

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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки 258 часов,

в том числе:

- учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем 172 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>258</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические работы	168
теоретическое обучение	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
<i>Промежуточная и итоговая аттестация в форме зачета</i>	

## 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 освоения	Коды компетенций и личностных результатов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
	<b>2 КУРС</b>			
	<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
<p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>                      -основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование;                      -ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации;                      -физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни;                      -физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;                      социально-биологические основы физической культуры;                      - основы здорового образа жизни; физические способности человека и их развитие;                      сущность физической культуры, ее значение, спорт в коллективе;                      -физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни;                      задачи физической культуры в техникуме;                      -формы организации физической культуры в режиме учебного заведения, во внеурочное время</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> утренняя гимнастика, оздоровительный бег.</p>	2	1	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
<p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>                      Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство;                      -гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи;                      -физическая культура как социальное явление;                      -функциональные системы человека;</p>	2	1	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17

	<ul style="list-style-type: none"> <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 ловкости; взаимосвязь физических качеств и степень их развития;</li> </ul>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> утренняя гимнастика, оздоровительный бег	2		
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>58</b>		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<p>Практические занятия:</p> <p>инструктаж по мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры; меры безопасности и предупреждение травм;</li> <li>-обучение технике бега на средние и длинные дистанции;</li> <li>-основы обучения и самообучения двигательным действиям;</li> <li>- развития выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты;</li> <li>-обучение технике бега на короткие дистанции, старт и стартовый разбег;</li> <li>-обучение специальным беговым упражнениям в беге на короткие дистанции;</li> <li>обучение бегу на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка;</li> <li>-техника низкого старта; старты и стартовые ускорения;</li> <li>-бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения;</li> <li>-совершенствование техники бега на короткие дистанции;</li> <li>- совершенствование техники челночного бега;</li> <li>- совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки;</li> </ul>	12	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> утренняя гимнастика, оздоровительный бег	10		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника бега на средние и длинные дистанции;</li> <li>- старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок;</li> <li>-обучение методу повторной тренировки в беге на средние дистанции;</li> <li>-обучение интервальному методу тренировки в беге на средние дистанции;</li> <li>- тренировка бега на средние дистанции; переменный бег;</li> </ul>	12	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-общеразвивающие и специальные беговые упражнения, тренировка в беге на 1 км; равномерно и непрерывно;</li> <li>- повторный бег 3x500м;</li> <li>-тренировка в беге на средние дистанции: повторный бег 3x600 м;</li> <li>-тренировка в беге на средние дистанции: интервальный бег 4x500 м;</li> <li>-тренировка в беге на средние дистанции: переменный бег до 3 км с 3 ускорениями по 200м;</li> <li>-выполнение контрольных упражнений: бег на 1 км; контрольное занятие: бег на 1 км, 3 км;</li> </ul>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> длительный кросс до 15-18 минут.	4		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отработка прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”);</li> <li>-техника разбега, отталкивание, полет, приземление;</li> <li>-специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»);</li> <li>-техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление;</li> <li>-обучение технике прыжков в длину;</li> <li>-тренировка прыжков в длину, в высоту, много скоки;</li> <li>-контрольное занятие: прыжки в длину, в высоту, совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.</li> </ul>	8	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты);</li> <li>-специальные упражнения прыгуна (много скоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног);</li> <li>- акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).</li> </ul>	4		
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.	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника безопасности при метании;</li> <li>-обучение метанию мяча на дальность и точность;</li> <li>-биомеханические основы техники метания;</li> <li>-держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия; - совершенствование техники метания малого мяча на дальность;</li> <li>-совершенствование техники метания малого мяча в цель;</li> <li>-развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике;</li> <li>-метание набивного мяча.</li> </ul>	4	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.</p>	4		

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>48</b>		
Тема 3.1. Волейбол	<p>Практические занятия:</p> <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> <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>	10	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
		4		
Тема 3.2. Баскетбол	<p>Практические занятия:</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> </ul>	10	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17

	<ul style="list-style-type: none"> <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 изменений 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);</li> <li>- 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><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; работа с двумя мячами, броски на результат с линии штрафного броска; ОФП: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног;</li> </ul>	4		

Тема 3.3. Ручной мяч	<p>Практические занятия:</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 движения 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>	8	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<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>	2		
Тема 3.4. Футбол	<p>Практические занятия:</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>	8		ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<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>	2		
	<b>Всего за 2 курс</b>	<b>114</b>		
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>72</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>38</b>		

		<b>3 КУРС</b>		
		<b>Раздел 4. Комплексные занятия</b>		
		<b>24</b>		
Тема 4.1. Инструктаж по мерам безопасности на комплексных занятиях. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-инструктаж по мерам безопасности на комплексных занятиях;</li> <li>-общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища и всего тела;</li> <li>-обучение кувырмам вперед, назад, через правое и левое плечо;</li> <li>-обучение самостраховке при падениях вперед, назад, на правый и левый бок, спортивные игры;</li> <li>-направленность общеразвивающих упражнений;</li> </ul>	8		ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление техники общеразвивающих упражнений для мышц рук, ног, туловища и всего тела</li> <li>-совершенствование техники кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо;</li> <li>-совершенствование техники самостраховке при падениях вперед, назад, на правый и левый бок, спортивные игры;</li> <li>-выполнение контрольных нормативов.</li> </ul>	4		
Тема 4.2 Основы самообороны. Простые единоборства. Техника акробатических упражнений. Спортивные игры.	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучение кувырмам вперед, назад, через правое и левое плечо, спортивные игры;</li> <li>-обучение боевой стойке, передвижениям в стойке, простые единоборства; спортивные игры;</li> <li>-обучение ударам рукой прямо, снизу и сбоку, защитам при ударе рукой; спортивные игры;</li> <li>-обучение приема освобождение от захватов рук, за запястье, за локоть, плечо; спортивные игры;</li> <li>-обучение приема освобождение от захватов рук: за запястье, за локоть, плечо; спортивные игры;</li> <li>-обучение освобождение от захватов за голову спереди, сзади, сбоку;</li> <li>-обучение освобождению от захватов за туловище спереди, с руками, без рук, сзади с руками и без рук, спортивные игры;</li> <li>-обучение акробатическим элементам: стойка на руках, переворот вперед, кувырок вперед с разбегу;</li> <li>-контрольное выполнение акробатических упражнений на гимнастических матах; спортивные игры.</li> </ul>	8	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление техники боевой стойки, передвижениям в стойке, простого</li> </ul>	4		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование техники приема освобождения от захватов рук, за запястье, за локоть, плечо; спортивные игры;</li> <li>-совершенствование техники приема освобождения от захватов за туловище спереди, с руками, без рук, сзади с руками и без рук, спортивные игры;</li> <li>-выполнение контрольных нормативов.</li> </ul>			
	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>34</b>		
Тема 5.1. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений.	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>- предупреждение травм и обморожений; подбор лыжного инвентаря, одежды</li> <li>- обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах;</li> <li>- основы лыжного спорта; обучение стойке лыжника; способам падения, движениям рук и ног.</li> </ul>	8	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление техники лыжных ходов на учебном круге;</li> <li>-обучение и закрепление технике подъема и спусков;</li> <li>-первая помощь при травмах и обморожениях;</li> <li>-закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге;</li> <li>-воспитание выносливости</li> </ul>	6		
Тема 5.2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта.	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта;</li> <li>-обучение стойке лыжника, способам падения, движениям рук и ног;</li> <li>-обучение передвижению на лыжах без палок, повороты на лыжах;</li> <li>-обучению попеременному одношажному ходу;</li> <li>-обучение бесшажному ходу на лыжах; преодоление дистанции до 3 км;</li> <li>-обучение одно- и двухшажному ходу на лыжах; преодоление дистанции 3 км;</li> <li>- обучение переходу с обычного хода на обучение подъему на горку лесенкой</li> <li>-обучение спуску с гор в обычной и низкой стойке. преодоление дистанции 3 км;</li> <li>контрольное прохождение дистанции 3 км.</li> </ul>	14	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне; - совершенствование техники перемещения лыжных ходов;</li> <li>-совершенствование техники спуска и подъема;</li> <li>-совершенствование техники попеременного двухшажного хода;</li> <li>-выполнение контрольных нормативов.</li> </ul>	6		

<b>Раздел 6. Общеразвивающие упражнения</b>		<b>20</b>		
Тема 6.1. Выполнение общеразвивающих упражнений	Практические занятия: - упражнения без предметов - упражнения в парах - упражнения с использованием предметов (набивные мячи, скакалки, скамейки и др.)	14	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - написание рефератов по гимнастике; - посещение спортивных секций; - выполнение гимнастических упражнений.	6		
<b>Всего за 3 курс</b>		<b>78</b>		
<b>Практические занятия</b>		<b>52</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>26</b>		
<b>4 КУРС</b>				
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>54</b>		
Тема 7.1 Акробатические упражнения.	Практические занятия: отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; -выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, полушпагат; -закрепление техники переката боком в группировке; -отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; -выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, полушпагат; - закрепление техники переката боком в группировке. - разработка комплекса упражнений на гибкость, координацию движений;	8	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -закрепление техники выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полушпагата; - отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; -совершенствование техники переката боком в группировке; -выполнение контрольных нормативов.	2		
Тема 7.2 Опорные прыжки	Практические занятия: -применение прыжков согнув ноги; -прыжок ноги врозь; -прыжок углом;	4	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление техники выполнения прыжков согнув ноги;</li> <li>- отработка техники прыжков ноги врозь;</li> <li>-совершенствование техники переката боком в группировке, прыжок углом</li> <li>-выполнение контрольных нормативов</li> </ul>			
Тема 7.3 ОРУ	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение общеразвивающих упражнений;</li> <li>-упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами;</li> <li>-выполнений упражнений для коррекции зрения;</li> <li>-отработка комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики;</li> <li>-упражнения на развитие физических (двигательных) качеств: силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, гибкости, координационных способностей;</li> <li>-упражнение на отработку грациозности, красоты движений;</li> <li>-отработка упражнений с элементами аэробики;</li> <li>-выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств;</li> <li>-выполнение прыжков через скакалку;</li> <li>-упражнения на гимнастической скамейке, перенос скамейки слева направо;</li> <li>-отработка техники подъема туловища из положения сед на полу, на скамейке;</li> <li>-прогибы из положения лежа на животе;</li> <li>-выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью</li> </ul>	8	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление техники выполнения общеразвивающих упражнений;</li> <li>- комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</li> </ul>	2		
Тема 7.4 Упражнения на гимнастических снарядах	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отработка техники упражнений на перекладине;</li> <li>-упражнений на брусьях;</li> <li>-развитие координаций движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы</li> </ul>	6	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление техники выполнения упражнений на перекладине;</li> <li>- закрепление техники выполнения упражнений на брусьях;</li> <li>-совершенствование техники развития координаций движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы;</li> <li>-выполнение контрольных нормативов</li> </ul>	4		

Тема. 7.5 Атлетическая гимнастика	Практические занятия: -техника безопасности занятий; - работа на тренажерах; -выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;	6	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -закрепление техники выполнения упражнений на тренажерах; - закрепление техники выполнения упражнений на брусьях; -совершенствование кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; -выполнение контрольных нормативов	2		
Тема 7.6 Прикладные упражнения	Практические занятия: - подтягивание на высокой перекладине. - подъем переворотом на высокой перекладине. - поднимание туловища из исходного положения сидя на гимнастическом мате	6	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - участие в соревнованиях по гимнастике. - выполнение гимнастических упражнений. - ведение дневника здоровья	4		
<b>Раздел 8. Плавание</b>		<b>12</b>		
Тема 8.1. Правила поведения студентов на воде.	Практические занятия: -знать правила поведения учащихся на воде при купании; -знать технику безопасности;	2	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - совершенствование техники безопасности при выполнении различных упражнений; - закрепление знаний по правилам поведения учащихся на воде при купании;	2		
Тема 8.2. Упражнения по адаптации к водной среде.	Практические занятия: -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	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -закрепление техники выполнения упражнений - ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др;	2		

	- закрепление техники выполнения упражнений и игр по адаптации к водной среде; -выполнение контрольных нормативов			
Тема 8.3. Разные способы плавания.	Практические занятия: -совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «басс»); -способы плавания («кроль на груди, спине», «басс», «баттерфляй»), проплывание отрезков 10 метров разными способами;	2	2-3	ОК 01 – ОК 11, ЛР 01 – ЛР 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - закрепление техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «басс»); - закрепление техники плавания («кроль на груди, спине», «басс», «баттерфляй»), проплывание отрезков 10 метров разными способами -выполнение контрольных нормативов.	2		
	<b>Всего за 4 курс</b>	<b>66</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>44</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>22</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

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

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

Для реализации программы библиотечный фонд техникума имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе литературы

##### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 с.

2. Бишаева, А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. - М.: Проспект, 2019. – 236 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура – Москва, Издательский центр «Академия», 2019. – 156 с.г

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.— 125 с.

2. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М.: ИНФРВ, 2019. – 306 с.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М.: Дело, 2019. – 158 с.

#### 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

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
<p>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</p> <p>Демонстрирующий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p>Демонстрирующий готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	<b>ЛР 2</b>
<p>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</p> <p>Демонстрирующий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p>	<b>ЛР 3</b>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<b>ЛР 4</b>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p> <p>Демонстрирующий любовь к своему краю и своей Родине, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции.</p> <p>Проявляющий осознанное отношение к традиционным ценностям семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества.</p> <p>Демонстрирующий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.</p> <p>Демонстрирующий толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма,</p>	<b>ЛР 5</b>

национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. Демонстрирующий уважение к мнению других людей, умение вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать Демонстрирующий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	<b>ЛР 7</b>
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 Демонстрирующий нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	<b>ЛР 8</b>
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 Демонстрирующий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Демонстрирующий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой Проявляющий осознанное отношение к выполнению и пропаганде правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни. Демонстрирующий сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
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 Демонстрирующий осознание себя личностью, социально активной, уважающей закон и правопорядок, осознающей ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством. Демонстрирующий ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	<b>ЛР 12</b>

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
<p>Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>Проявляющий креативность, критическое мышление, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества.</p> <p>Демонстрирующий владение основами научных методов познания окружающего мира, мотивированный на творчество и инновационную деятельность.</p> <p>Демонстрирующий готовность к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность.</p> <p>Демонстрирующий подготовленность к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества; мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.</p> <p>Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<b>ЛР 14</b>
<p>Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем</p> <p>Демонстрирующий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p> <p>Демонстрирующий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<b>ЛР 15</b>
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<b>ЛР 16</b>
<p>Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии</p> <p>Демонстрирующий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p>	<b>ЛР 17</b>

