

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой
комиссии правовых
дисциплин

Панова Е.В.

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании научно-
методического совета
колледжа

Копылова Н.С.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБПОУ «ЗКФКиЗ»

С.А. Аксёнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура
код и название учебной дисциплины

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалиста среднего звена базовой подготовки
для специальности:

40.02.02 Правоохранительная деятельность
код и наименование специальности

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) **по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.**

Организация-разработчик: ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Разработчик:

1. Рыкалова А.С., методист ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
2. Богданова И.М., преподаватель ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИЦСИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦСИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность в части освоения основного вида профессиональной деятельности выпускников: реализация правовых норм; обеспечение законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, охрана общественного порядка, предупреждение, пресечение, выявление, раскрытие и расследование преступлений и других правонарушений.

В рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура» юрист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

В рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура» юрист должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 411 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 274 часов; самостоятельной работы обучающегося 137 часов, в том числе практических занятий 264 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	411
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	274
в том числе:	
практические работы	264
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	137
Аттестация	в форме зачёта

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается как базовая учебная дисциплина в объеме **274** часа и включает в себя следующие разделы:

№ п/п	Название учебного раздела	Всего часов	Курсы обучения		
			II	III	IV
1	Лёгкая атлетика	92	44	32	16
2	Гимнастика	48	24	12	20
3	Плавание	40	18	12	-
4	Лыжная подготовка. Биатлон.	36	24	14	-
5	Спортивные игры	58	46	12	-
	ИТОГО:	274	156	82	36

Программа содержит практическую часть. Практическая часть имеет валеологическую и профессиональную направленность. Её освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<u>2020-2021 учебный год</u>		
	<u>II курс</u>	234	
	<u>III семестр – 64 часа</u>	96	
Раздел 1 Лёгкая атлетика.		30	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	Содержание	3	1
	1 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» II курса обучения. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 	1	
Тема 1.2. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.	Содержание	9	2
	Практические занятия		
	1 Общая физическая подготовка: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в колоннах, в парах, со скакалками, с гимнастической скамьей и др.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах, гимнастическими палками, в игре. 	3	
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции.	Содержание	9	2
	Практические занятия		
	1 Техника бега на средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах, гимнастическими палками, в игре. 	3	
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание	9	2
	Практические занятия		

	1	Техника бега на длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового уско-	6	
		рения. Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
		Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах, гимнастическими палками, в игре. 	3	
Раздел 2. Гимнастика.			39	
Тема 2.1. Акробатические упражнения.	Содержание		9	2
	Практические занятия			
	1	Техника акробатических упражнений. Классификация. Характеристика и назначение акробатических упражнений. Обучение основным акробатическим упражнениям.	6	
		Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 	3	
Тема 2.2. Снарядовая гимнастика.	Содержание		6	2
	Практические занятия			
	1	Упражнения на перекладине и упражнения на гимнастическом бревне. Характеристика и назначение упражнений на перекладине. Обучение основным упражнениям на перекладине. Характеристика и назначение упражнений на гимнастическом бревне. Обучение основным упражнениям на гимнастическом бревне.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 	2	
	Содержание		12	
	Практические занятия			
	2	Упражнения параллельных брусьях и на брусьях разной высоты. Характеристика и назначение упражнений на параллельных брусьях. Обучение основным упражнениям на параллельных брусьях. Характеристика и назначение упражнений на брусьях разной высоты. Обучение основным упражнениям на брусьях разной высоты.	8	

	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах.Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем.		4	
	Содержание		12	
	Практические занятия		8	
	3	Упражнения на кольцах и опорные прыжки. Характеристика и назначение упражнений на кольцах. Обучение основным упражнениям на кольцах. Виды опорных прыжков.		
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах.		4	
	<ul style="list-style-type: none">Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем.			
Раздел 3. Плавание.			27	
Тема 3.1. Основы техники плавания способом кроль на груди.	Содержание		15	2
	1	Плавание как вид физических упражнений и спорта. Экипировка. Техника безопасности и правила поведения в бассейне.	4	
	Практические занятия		6	
	1	Техника плавания способом кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания способом кроль на груди. Положение туловища и головы. Скольжение на груди с различным положением рук. Движение рук и ног при плавании кролем на груди. Согласование движений рук и ног. Дыхание. Варианты дыхания. Согласование движений рук, ног и дыхания. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем).		5	
Тема 3.2. Основы техники плавания способом кроль на спине.	Практические занятия		9	2
	1	Техника плавания способом кроль на спине. Ознакомление с техникой плавания способом кроль на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Движение рук и ног при плавании кролем на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания. Совершенствование техники кроля на спине.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем).		3	

	Дифференцированный зачёт.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Подготовиться к дифференцированному зачёту. 		1	
	IV семестр – 92 часа			
Раздел 4. Лыжная подготовка. Биатлон.			33	
Тема 4.1. Попеременный двухшажный ход.	Практические занятия		6	2
	1	Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода. Основная стойка лыжника. Техника одноопорного скольжения и махового выноса ноги. Техника толчка ногой. Техника работы рук, согласование работы рук и ног. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование техники классических лыжных ходов. 		2	
	<ul style="list-style-type: none"> Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам тематике учебных занятий, составленным преподавателем). 			
Тема 4.2. Одновременный бесшажный ход.	Практические занятия		6	2
	1	Техника одновременного бесшажного хода. Ознакомление с техникой одновременного бесшажного хода. Техника выполнения толчка руками, выноса рук вперед и скольжение на двух лыжах. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование техники классических лыжных ходов. 		2	
	<ul style="list-style-type: none"> Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам тематике учебных занятий, составленным преподавателем). 			
Тема 4.3. Одновременный одношажный и двухшажный ход.	Практические занятия		9	2
	1	Техника одновременного одношажного и двухшажного хода. Ознакомление с техникой одновременного одношажного хода. Техника скользящего шага. Техника толчка руками. Техника скольжения. Согласованная работа рук и ног. Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного хода.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование техники классических лыжных ходов, подъемов и спусков. 		3	
	<ul style="list-style-type: none"> Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам тематике учебных занятий, составленным преподавателем). 			
Тема 4.4. Подъемы и спуски.	Практические занятия		6	2
	1	Техника выполнения подъемов. Классификация способов подъема и их характеристика. Техника скользящего подъема, ступающим шагом, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Совершенствование способов подъема.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники подъемов и спусков. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем). 		2	
Тема 4.5. Биатлон	Содержание		6	2
	Практические занятия			
	1.	Особенности тактико-технической подготовки. Техника безопасности при занятиях биатлоном. Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя и внешняя баллистика). Характеристика трасс и стрельбищ в биатлоне. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Индивидуальная гонка, спринт, эстафета, гонка преследования, гонка с массовым стартом.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование тактико-технической подготовки. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем). 		2	
Раздел 5. Спортивные игры.			69	
Тема 5.1. Баскетбол. Техника перемещений.	Практические занятия		18	2
	1	Приёмы перемещений: бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники перемещений.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники перемещений. 		6	
Тема 5.2. Техника владения мячом.	Практические занятия		15	2
	1	Ознакомление с техникой владения мячом: ловля одной и двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой сверху, двумя руками от груди. Одной рукой от плеча. Двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой, броски двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, в движении, ведение.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники владения мячом. 		5	
Тема 5.3. Волейбол. Правила и техника безопасности игры.	Практические занятия		3	2
	1	Правила игры. Размеры и разметка площадки. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по волейболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил игры и жестов. 		1	
Тема 5.4. Стойки и перемещения.	Практические занятия		6	2
	1	Стойки игрока. Техника перемещений. Приемы перемещений: шагом, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения. Совершенствование техники перемещений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил игры и жестов. • Совершенствование техники выполнения стоек и перемещений. 		2	

Тема 5.5. Передача мяча двумя руками снизу и сверху.	Практические занятия		9	2
	1	Передачи мяча сверху двумя руками: в опорном положении, в нападении. Передачи снизу двумя руками: в опорном положении.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Изучение правил игры и жестов. Совершенствование техники выполнения передач мяча двумя руками снизу и сверху. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 		3	
Тема 5.6. Прием мяча снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия		9	2
	1	Техника защиты: Прием снизу двумя руками и сверху двумя руками в опорном положении.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Изучение правил игры и жестов. Совершенствование техники защиты: приема мяча двумя руками снизу и сверху. 		3	
Тема 5.7. Подачи мяча.	Практические занятия		9	2
	1	Техника игры в нападении. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, в прыжке.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Изучение правил игры и жестов. Совершенствование техники выполнения передач мяча двумя руками снизу и сверху. 		3	
Раздел 6. Лёгкая атлетика.			36	
Тема 6.1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.	Содержание			
	Практические занятия		18	2
	1	Общая физическая подготовка: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в колоннах, в парах, со скакалками, с гимнастической скамьей и др.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	

	<ul style="list-style-type: none"> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах, гимнастическими палками, в игре. 		
Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание		
	Практические занятия	15	2
	1 Техника бега на короткие дистанции. Техника бега: по прямой дистанции, по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона. Техника финиширования. Индивидуализация техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах, гимнастическими палками, в игре. 	5	
	Дифференцированный зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Подготовиться к дифференцированному зачёту. 	1	
	III курс.		
	V семестр – 69 часов		
Раздел 1. Легкая атлетика.		15	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание	3	2
	Здоровый образ жизни в семье: здоровое питание, физическая активность, личная и общественная гигиена, культура межличностного общения. Факторы, определяющие здоровый образ жизни: режим труда и отдыха, режим сна, физическая нагрузка, распорядок дня, закаливание и др. Мода на здоровье.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам тематике учебных занятий, составленным преподавателем).	1	
Тема 1.2. общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.	Содержание	12	2
	Практические занятия	8	
	Общая физическая подготовка: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в колоннах, в парах, со скакалками, с гимнастической скамьей и др.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах, гимнастическими палками, в игре.	4	
Раздел 2. Гимнастика.		18	
Тема 2.1. Акробатические	Содержание	6	2

упражнения.	1	Понятие «здоровый образ жизни». Основы здорового образа жизни и его составляющие: правильное питание, отказ от вредных привычек, сбалансированные физические нагрузки: принципы тренировок, режим дня, закаливание: воздухом, водой, принятие солнечных ванн. Формирование здорового образа жизни: формирование мотивации к перемене образа жизни, определение состояния организма. Составляющие программы формирования и освоения здорового образа жизни. Переход к здоровому образу жизни при выполнении поставленного плана.	2	
	Практические занятия		2	
	1	Техника акробатических упражнений. Классификация. Характеристика и назначение акробатических упражнений. Обучение основным акробатическим упражнениям.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 		2	
Тема 2.2. Снарядовая гимнастика.	Практические занятия		12	2
	1	Упражнения на перекладине и упражнения на гимнастическом бревне. Характеристика и назначение упражнений на перекладине. Обучение основным упражнениям на перекладине. Характеристика и назначение упражнений на гимнастическом бревне. Обучение основным упражнениям на гимнастическом бревне.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. 		2	
	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 			
	2	Упражнения параллельных брусьях и на брусьях разной высоты. Характеристика и назначение упражнений на параллельных брусьях. Обучение основным упражнениям на параллельных брусьях. Характеристика и назначение упражнений на брусьях разной высоты. Обучение основным упражнениям на брусьях разной высоты.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 		2	
Раздел 3. Спортивные игры.			18	
Тема 3.1. Волейбол. Передачи мяча.	Практические занятия		3	2
	1	Передачи мяча сверху двумя руками: в опорном положении, в прыжке, в нападении.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил игры и жестов. • Совершенствование техники выполнения передач мяча двумя руками снизу и сверху. 		1	
Тема 3.2. Атакующие удары.	Практические занятия		6	2
	1	Атакующие удары: прямые, боковые, с переводом, обманные.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил игры и жестов. • Совершенствование техники выполнения атакующих ударов 		2	
Тема 3.3. Тактика и техника игры в нападении и защите.	Практические занятия		3	2
	1	Тактика и техника игры в нападении и защите в процессе учебных игр. Овладение практическим судейством игр в различных ролях судейства соревнований по волейболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил игры и жестов. • Совершенствование тактики и техники игры в нападении и защите. • Совершенствование техники выполнения упражнений зачетной комбинации. 		1	
Тема 3.4. Мини-футбол. Перемещения.	Практические занятия		3	2
	1	Техника перемещений. Приемы перемещений: бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование техники перемещений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил игры и жестов. • Совершенствование техники выполнения упражнений зачетной комбинации. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам 		1	
	к темам учебных занятий, составленным преподавателем.			
Тема 3.5. Владение мячом.	Практические занятия		3	2
	1	Техника владения мячом. Ознакомление с техникой владения мячом: ловля одной и двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой сверху, двумя руками от груди. Одной рукой от плеча. Двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой, броски двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, в прыжке, в движении, ведение.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил игры и жестов. • Совершенствование техники выполнения упражнений зачетной комбинации. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам 		1	
	к темам учебных занятий, составленным преподавателем.			
Раздел 4. Плавание.			18	
Тема 4.1. Основы техники	Практические занятия		6	2

плавания способом кроль на груди.	1	Техника плавания способом кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания способом кроль на груди. Положение туловища и головы. Скольжение на груди с различным положением рук. Движение рук и ног при плавании кролем на груди. Согласование движений рук и ног. Дыхание. Варианты дыхания. Согласование движений рук, ног и дыхания. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем.		2	
Тема 4.2. Основы техники плавания способом кроль на спине.	Практические занятия		9	2
	1	Техника плавания способом кроль на спине. Ознакомление с техникой плавания способом кроль на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Движение рук и ног при плавании кролем на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания. Совершенствование техники кроля на спине.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем.		3	
	Дифференцированный зачёт		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Подготовиться к дифференцированному зачёту.		1	
	VI семестр – 54 часа			
Раздел 5. Лыжная подготовка. Биатлон.			21	
Тема 5.1. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Практические занятия		6	2
	1.	Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода. Основная стойка лыжника. Техника одноопорного скольжения и махового выноса ноги. Техника толчка ногой. Техника работы рук, согласование работы рук и ног. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Ознакомление с техникой одновременного бесшажного хода. Техника выполнения толчка руками, выноса рук вперед и скольжение на двух лыжах. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Совершенствование техники классических лыжных ходов. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем.		2	

Тема 5.2. Одновременный одношажный и двухшажный ход.	Практические занятия		3	2
	1.	Техника одновременного одношажного и двухшажного хода. Ознакомление с техникой одновременного одношажного хода. Техника скользящего шага. Техника толчка руками. Техника скольжения. Согласованная работа рук и ног. Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного хода.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование техники классических лыжных ходов, подъемов и спусков. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам темам учебных занятий, составленным преподавателем)		1	
Тема 5.3. Подъёмы и спуски.	Практические занятия		6	2
	1.	Техника выполнения подъемов. Классификация способов подъема и их характеристика. Техника скользящего подъема, ступающим шагом, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Совершенствование способов подъема.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование техники подъемов и спусков. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам темам учебных занятий, составленным преподавателем).		2	
Тема 5.4. Биатлон.	Практические занятия		6	2
	1.	Особенности тактико-технической подготовки. Техника безопасности при занятиях биатлоном. Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя и внешняя баллистика). Характеристика трасс и стрельбищ в биатлоне. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Индивидуальная гонка, спринт, эстафета, гонка преследования, гонка с массовым стартом.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование тактико-технической подготовки.. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам темам учебных занятий, составленным преподавателем).		2	
Раздел 4. Лёгкая атлетика.			33	
4.1. Техника бега на средние дистанции.	Практические занятия		9	2
	1	Техника бега на средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах, гимнастическими палками, в игре. 		3	
Тема 4.2. Техника прыжков.	Практические занятия		12	2

	1	Техника прыжка с места. Ознакомление с техникой прыжка с места. Прыжок в длину с места: подготовка к отталкиванию; отталкивание; полёт; приземление. Совершенствование техники прыжка с места.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах, гимнастическими палками, в игре.		4	
Тема 4.3. Техника метаний.	Практические занятия		9	2
	1	Техника метания малого мяча. Ознакомление с техникой метания мяча. Держание и выбрасывание снаряда. Метание мяча с места. Метание с бросковых шагов. Выполнение разбега и отведение снаряда. Метание мяча с полного разбега. Совершенствование техники метания малого мяча.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Совершенствование техники приемов в партере и в стойке, болевых и удушающих приемов, техники защиты от вооруженного и невооруженного противника.Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем.		3	
	Дифференцированный зачёт.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Подготовиться к дифференцированному зачёту.		1	
	V семестр – 54 часа			
Раздел 1. Легкая атлетика.				
Тема 1.2. Общеобразывающие и специальные упражнения легкоатлета.	Содержание		24	1
	1.	Основы здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы.		1	
	Практические занятия		14	2
	1.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в колоннах, в парах, со скакалками, с гимнастической скамьей и др.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в кругу, в парах.		7	
Раздел 2. Гимнастика.			30	
Тема 2.1. Акробатические упражнения.	Содержание		12	2
	Практические занятия			

	1.	Понятие «здоровый образ жизни». Основы здорового образа жизни и его составляющие: правильное питание, отказ от вредных привычек, сбалансированные физические нагрузки: принципы тренировок, режим дня, закаливание: воздухом, водой, принятие солнечных ванн. Формирование здорового образа жизни: формирование мотивации к перемене образа жизни, определение состояния организма. Составляющие программы формирования и освоения здорового образа жизни. Переход к здоровому образу жизни при выполнении поставленного плана.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none">Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам тематических занятий, составленным преподавателем.		4	
Тема 2.2. Снарядовая гимнастика.	Содержание		10	2
	Практические занятия			
	1.	Упражнения на перекладине и упражнения на гимнастическом бревне. Характеристика и назначение упражнений на перекладине. Обучение основным упражнениям на перекладине. Характеристика и назначение упражнений на гимнастическом бревне. Обучение основным упражнениям на гимнастическом бревне.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		5	
	Дифференцированный зачет		2	
	Подготовка к дифференцированному зачету.		1	
	Всего:		411 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Практические дисциплины», открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, бассейна и спортивного зала которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178-02).

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учеб-ников, рекомендованных или допущенных Ми-нистерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических зада-ний, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литера- тура по физической культуре, спорту, олимпий-скому движению	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения дви-гательным действиям, гимнастическим ком- плексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей фи- зической культуры, спорта и олимпийского движе-ния	
3. Экранно-звуковые пособия		
3.1	Презентации и видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4. Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также маг- нитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	
4.5	Мегафон	
4.6	Мультимедийный проектор	Технические требования: графическая операци-онная система, привод для чтения-записи ком- пакт-дисков, аудио- видео входы/выходы, воз- можность выхода в Интернет. Оснащен акусти- ческими колонками, микрофоном и наушника- ми. С пакетом прикладных программ (тексто- вых, табличных,

		графических и презентационных)
4.7	Сканер	
4.8	Принтер лазерный	
4.9	Копировальный аппарат	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	
4.11	Цифровая фотокамера	
4.12	Мультимедиапроектор	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 × 1,25

**5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное
оборудование**
Гимнастика

5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	
5.3	Козел гимнастический	
5.4	Конь гимнастический	
5.5	Перекладина гимнастическая	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	
5.8	Мост гимнастический подкидной	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10	Гантели наборные	
5.11	Маты гимнастические	
5.12	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.13	Мяч малый (теннисный)	
5.14	Скакалка гимнастическая	
5.15	Мяч малый (мягкий)	
5.16	Палка гимнастическая	
5.17	Обруч гимнастический	
5.18	Пылесос	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.19	Сетка для переноса малых мячей	
Легкая атлетика		
5.20	Барьеры легкоатлетические тренировочные	
5.21	Флажки разметочные на опоре	
5.22	Лента финишная	
5.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.24	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.25	Номера нагрудные	
5.26	Гранаты для метания	
Спортивные игры		
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
5.29	Мячи баскетбольные	
5.30	Сетка для переноса и хранения мячей	
5.31	Жилетки игровые с номерами	
5.32	Номера нагрудные	
5.33	Компрессор для накачивания мячей	
Средства доврачебной помощи		
5.49	Аптечка медицинская	

6. Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический	
6.3	Тренажёрный зал	
6.4	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
6.5	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.6	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
7. Стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	
7.2	Сектор для прыжков в длину	
7.3	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Academia. 2018.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2016.
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, 2016.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2017.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2017.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / подред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М., 2002.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2015.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. – М., 2006. Для обучающихся.
9. Пузырь Ю.П., Залетаев И.П. «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования», примерна комплексная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ. Центр «Школьная книга», М., 2003.
10. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е издание, стер. – М.: КНОРУС, 2018. – 421 с. - (Бакалавриат) – 5 экз.
11. Физическая культура [Текст]: учеб. для вузов: рекомендовано в качестве учеб. пособия для студентов вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2018. – 2 экз.

Дополнительные источники:

12. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2015.
13. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2015г.
14. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие /Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
15. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2015.
16. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2015.
17. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2016.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>
1. Аллянов, Ю. Н.Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668>
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учеб- ник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 240 с. <https://www.biblio-online.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelny-programmam-424776>
3. Письменский, И. А.Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427>
4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>
5. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Изда- тельство Юрайт, 2018. – 424 с. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы промежуточной аттестации проводится в форме зачета за 1 и дифференцированного зачета, что соответствует учебному плану.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

При временной организации учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: использование образовательных платформ; [СДО Moodle](#); ONLINE TEST PAD; программы Zoom для организации и проведения онлайн занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	демонстрация физических упражнений используемых в физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся;
овладеть техникой изучаемых видов физкультурно-спортивной деятельности;	проверка техники изучаемых видов физкультурно-спортивной деятельности;
подбирать и записывать общеразвивающие упражнения относительно задач урока;	подбор и описание упражнений в соответствии с поставленными задачами;
проводить общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока;	оценка проведения общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока с предметами и без предметов;
применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;	определять и различать приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
судить соревнования по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;	оценка судейства учебных соревнований по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;
работать со специальной литературой.	распознавать и идентифицировать основные понятия по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	подготовка выступления, сообщения и презентации по заданным темам;
основы здорового образа жизни;	подготовка выступления, сообщения и презентации по основам здорового образа жизни;
строевые команды;	оценка результатов тестирования; оценка работы по иллюстрированным картам;
не менее 50 общеразвивающих упражнений в колоннах, шеренгах, в парах, с гимнастическими палками, скамейками, скакалками, мячами;	рассказать комплекс общеразвивающих упражнений по способу выполнения с использованием инвентаря;
классификацию физических упражнений по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;	сгруппировать физические упражнения в соответствии с классификацией; оценка результатов тестирования;
физические упражнения на воспитание основных двигательных качеств;	сгруппировать физические упражнения в соответствии с классификацией. Оценка результатов тестирования;
основные правила соревнований по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;	запомнить основные правила соревнований по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;

технику безопасности на занятиях физкультурно-спортивной деятельности.	знать и различать технику безопасности на занятиях физкультурно-спортивной деятельности.
При временной организации учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.	Использование образовательных платформ; СДО Moodle ; ONLINE TEST PAD; программы Zoom для организации и проведения онлайн занятий.