**Приложение №2**

к ООП по *специальности*

***09.02.07 Информационные системы и программирование***

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ"

Утверждена   
приказом директора АНО ПО "МКИТИС"

№ от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Химки, 2023 г.

РАССМОТРЕНО

…………………….. Протокол №

« » 20 г.

/ /

СОГЛАСОВАНО

……………………….

« » 20 г.

/ /

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: АНО ПО "МКИТИС"**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. [СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ](#_bookmark0) | 6 |
| 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |

* 1. **Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**
  2. **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. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.
  2. **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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ***ОК3***  ***ОК 4***  ***ОК 6***  ***ОК 7***  ***ОК 8*** | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  Средства профилактики перенапряжения |

Изучение дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код компетенции** | **Формулировка компетенции** |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |

# Личностные результаты

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Код личностных результатов** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | **ЛР 1** |
| 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 2** |
| 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 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| 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 8** |
| 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 9** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | **ЛР 11** |

* 1. **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.

1. **Структура и содержание учебной дисциплины**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **148** |
| в том числе: |  |
| практические работы | 148 |
| теоретическое обучение | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **20** |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета,  зачёта. | **-** |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень усвоения** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры** | **Практические занятия** | **2** |  |  |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | **Содержание учебного материала**:  -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 колледже;  -формы организации физической культуры в режиме учебного заведения, во внеурочное время; | 1 | 1 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. | **Содержание учебного материала**:  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;  -физиологическая характеристика врабатывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека;  -определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие;  -самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ;  -уровень жизни, само регуляция, самонаблюдение;  -средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и  ловкости; взаимосвязь физических качеств и степень их развития; | 1 | 1 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** |  | **34** |  |  |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие  дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | **Содержание учебного материала**:  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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 14 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | **1** |  |
| Тема 2.2. Совершенствование  техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | **Содержание учебного материала**:  -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 3х500м;   -тренировка в беге на средние дистанции: повторный бег 3х600 м;  -тренировка в беге на средние дистанции: интервальный бег 4х500 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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 8 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  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. | **Содержание учебного материала:**  -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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 8 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** 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. | **Содержание учебного материала:**  -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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | **1** |  |
| **Раздел 3 Спортивные игры.** |  | **48** |  |  |
| Тема 3.1**. Волейбол.** | **Содержание учебного материала**: |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
|  | правила игры;  - упражнения на овладение мячом;  -обучение приему и передаче мяча сверху;  -обучение приему и передаче мяча снизу;  -обучение подаче мяча снизу и сбоку;  -обучение подаче мяча сверху;  -обучение приему и передаче мяча в падении;  -обучение приему и передаче мяча одной рукой;  -тренировка приема мяча сверху в парах;  -тренировка приема и передаче мяча снизу в парах;  -тренировка контрольных упражнений;  -контрольное занятие: прием мяча в парах, подача через сетку;  -совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками;  -совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом);  -знать тактику игры в защите и нападении;  -знать технику игры;  -знать правила судейства;  -выполнять приемы передачи мяча;  -выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. |  |  | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 30 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:  -перемещение по зонам площадки;  -приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей;  -судейство в волейболе;  -правила соревнований;  -судьи, бригада судей;  -жесты судей; техника и тактика игры. | **1** |  |
| Тема 3.2. **Баскетбол.** | **Содержание учебного материала**:   * совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок); * правила игры, упражнения на овладение мячом.   -ведения мяча индивидуально и в парах; передач мяча в парах;  -обучение комбинированным действиям: ведение мяча и передача;  -обучение броску мяча в корзину;   * совершенствование ведения мяча змейкой;   совершенствование передачи мяча в парах на месте и в движении;   * совершенствование броска мяча в корзину с места и в движении;   -совершенствование, выполнения контрольных упражнений;  -контрольное занятие: ведение мяча змейкой, передача мяча в парах, бросок в кольцо, передача мяча двумя руками от груди;  -передача мяча двумя руками сверху;   * передача мяча двумя руками снизу;   -передача мяча одной рукой от плеча;   * передача одной рукой от головы или сверху; * передача одной рукой «крюком»;   -передача одной рукой снизу;   * передача одной рукой сбоку;   -скрытая передача мяча за спиной;   * ведение с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменениям скорости, с поворотом и переводом мяча; * техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног); - техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); * техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока; * тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков); * командные действия (позиционное и стремительное нападение); * знать технику игры;   -знать правила судейства;  -выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 4 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**:   * перемещение в игровых действиях в баскетболе; * 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; | **1** |  |
| Тема 3.3.**Ручной мяч** | **Содержание учебного материала:**   * передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки; броски в цель на точность; * Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча; * тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака; * техника и методика бросков с места и движении после передачи; * обучение ведению мяча, ведению мяча с переводом, с изменением направления и скорости; * практика судейства; * обучение передаче мяча в движении забеганием, бросок в прыжке, бросок в падении; |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 6 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -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** |  |
| **Тема 3.4.Футбол** | **Содержание учебного материала:**  -обучение и последующая отработка техники;  -правила игры;  -техника безопасности игры;  -игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;  -игра по правилам;  -совершенствование удара по мячу и развитие навыков остановки и приема мяча; |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 8 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -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** |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** |  | **30** |  |  |
| Тема 4.1. Меры безопасности на  занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. | **Содержание учебного материала**:   * 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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 10 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:  -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** |  |
| Тема 4.2. Обучение строевым  приемам с лыжами и на лыжах, основы лыжного спорта. | **Содержание учебного материала:**  -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. |  |  | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| 2-3 |
| **Практические занятия** | 20 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:  -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. | **1** |  |
| **Раздел 5. Комплексные занятия.** |  | **16** |  |  |
| Тема 5.1. Инструктаж по мерам  безопасности на комплексных занятиях. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | **Содержание учебного материала:**  **-**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; |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 8 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -знать основные положения рук, ног, терминологию;   * провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ**;**выполнение утренней гигиенической гимнастики; * перекаты вперед, назад, группировки; | **1** |  |
| Тема 5.2 Основы самообороны.  Простые единоборства. Техника акробатических упражнений.  Спортивные игры. | **Содержание учебного материала**:  -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; |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| -контрольное выполнение акробатических упражнений на гимнастических матах; спортивные игры. |  |  |
| **Практические занятия** | 8 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -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** |  |
| **Раздел 6. Гимнастика** |  | **10** |  |  |
| Тема: 6.1 Акробатические упражнения. | **Содержание учебного материала:**  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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  - методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.  -ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. | **1** |  |
| Тема: 6.2 Опорные прыжки. | **Содержание учебного материала:**  -применение прыжков согнув ноги;  -прыжок ноги врозь;  -прыжок углом; |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки); | **1** |  |
| Тема: 6.3 ОРУ | **Содержание учебного материала:**  **-**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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся).  -методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | **1** |  |
| Тема: 6.4 Упражнения на гимнастических снарядах | **Содержание учебного материала:**  -отработка техники упражнений на перекладине;  -упражнений на брусьях;  -развитие координаций движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы; |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики; | **1** |  |
| Тема: 6.5 Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала:**  -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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -изучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки); | **1** |  |
| **Раздел 7.Плавание** |  | **8** |  |  |
| Тема 7.1. Правила поведения студентов на воде. | **Содержание учебного материала:**  - знать правила поведения учащихся на воде при купании;  -знать технику безопасности; |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -техника безопасности на воде на открытых водоемах; | **1** |  |
| Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде. | **Содержание учебного материала:**  **-**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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| Тема 7.3. Разные способы плавания. | **Содержание учебного материала:**  -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 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:  -ОРУ и подготовительные упражнения на суше; | **1** |  |
| Тема 7.4. Прикладные способы плавания. | **Содержание учебного материала:**  -прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); |  | 2-3 | ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ЛР 1 - ЛР 9, ЛР 11 |
| -уметь транспортировать утопающего 10 м; |  |  |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  -упражнения на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей; | **1** |  |
| **ВСЕГО** |  | **168** |  |  |

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 программы учебной дисциплины**

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**Основная литература**

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2019. – 176 с.

**Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

**Дополнительная литература**

1.Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

1. **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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы контроля*** |
| умения:  • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  знания:  • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  • Основы здорового образа жизни;  • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  • Средства профилактики перенапряжения | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат  грубые ошибки. | Примеры форм и методов контроля и оценки  • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;  • Тестирование….  • Контрольная работа ….  • Самостоятельная работа.  • Защита реферата….  • Семинар  • Защита курсовой работы (проекта)  • Выполнение проекта;  • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)  • Оценка выполнения практического задания(работы)  • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией…  • Решение ситуационной задачи…. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| **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 организаций. | Оценка наблюдения |
| **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 личностно 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 этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | Оценка наблюдения |
| **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. | Оценка наблюдения |
| **ЛР 11.** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | Оценка наблюдения |