

*к ООП по профессии  
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации*

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 250-од от 16 июня 2022 года.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.о. Электросталь, 2022 г

РАССМОТРЕНО  
ПЦК дисциплин  
ОБЖ, БЖ и ФК  
Протокол № 1  
«28» мая 2022 г.  
Председатель ПЦК /Сахаров А. Ю./

Программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 17 мая 2012 г. № 413; (регистрационный номер 50137 о «26» февраля 2018.)
3. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №3040-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
4. Учебного плана по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденного «16»июня 2022г. № 250-од

**Организация-разработчик:** ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

**Разработчик:** Блохина Людмила Алексеевна, преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ФК 00. «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (далее – ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ООП СПО (ППКРС) дисциплина ФК.00 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

Для профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, выбран социально-экономический профиль.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих **результатов**:

✓ **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному, личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

✓ **мета предметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практики;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках социально-правовой и экономической информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных, экономических и правовых институтов;

✓ **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение базовым понятийным аппаратом социальных наук;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способностями самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **личностными результатами:**

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> (<i>дескрипторы</i>)</p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
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 лично 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
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами	ЛР 11

эстетической культуры	
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	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	<b>ЛР 17</b>
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	<b>ЛР 21</b>
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.	<b>ЛР 23</b>
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.	<b>ЛР 33</b>
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	<b>ЛР 34</b>
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	<b>ЛР 35</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	<b>ЛР 19</b>
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	<b>ЛР 20</b>
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	<b>ЛР 22</b>
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.	<b>ЛР 24</b>
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	<b>ЛР 25</b>
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 27</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.	<b>ЛР 29</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 30</b>
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 36</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа	40
<b>Промежуточная аттестация:</b> в форме зачет (5 семестр), дифференцированного зачета (6 семестр) <i>(за счёт времени, отведенного на практические занятия)</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>40</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 1.</b> Тестирование УФП.	<i>Практические занятия</i> Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 016, 017 и 018 (пожарная безопасность). Тестирование УФП - бег-30м; наклон вперед из положения стоя; подтягивание к перекладине. прыжок в длину с места; подъем туловища из положения, лежа на спине (пресс).	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Написать доклад на тему: «Легкая атлетика, и ее знаменитости – их достижения».	1	
<b>Тема 2</b> Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники высокого старта и бега на короткие дистанции: бег-100м. Техника передачи эстафетной палочки, эстафета 4*200м.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м	1	
<b>Тема 3.</b> Бег на средние дистанции.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции: бег-400м.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Бег с ускорением 5 отрезков по 200м..	1	
<b>Тема 4.</b> Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции: Зачетный 2000м.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	1	
<b>Тема 5.</b> Техника метания легкоатлетических	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники метания гранаты (500гр.) на меткость и на дальность.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

снарядов.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Выполнение комплекса силовых упражнений на группы мышц верхней части туловища.	1	
<b>Тема 6.</b> Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники прыжков в высоту способом: «ножницы» и «перешагивания».	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Прыжки на скакалке: на скорость – 1 мин.; на выносливость – до 5 мин.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.</b> Баскетбол, стритбол.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники баскетбола: броски в б/кольцо, стоя под б/щитом и со штрафной линии. - Основные комбинации командной игры. Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Зачетная игра в баскетбол	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол, стритбол.	2	
<b>Тема 2.</b> Настольный теннис	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование индивидуальной техники и командной тактики в парной игре. Игры в настольный теннис одиночные и в парах 2*2. - Зачетные игры в настольный теннис (одиночные и парные 2*2).	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис. - Написать доклад (презентацию) на тему: Мой здоровый образ жизни – будущее моей счастливой семьи.	2	
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<i>Практические занятия</i> - Повторение правил игры в волейбол. Закрепление правил передвижений в волейболе и техники приема-передачи волейбольного мяча сверху и снизу. Повторение и закрепление техники нижней и верхней подачи в мяча в волейбольную площадку. - Закрепление волейбольной техники: подача в площадку и подачу и прием-передача через волейбольную сетку. Закрепление и совершенствование волейбольных комбинаций командной игры: приём- розыгрыш- атака. - Закрепление и совершенствование командных действий при атаке и обороне, постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию.	6	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование и отработка командных действий при атаке и обороне, постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию.</li> <li>- Учебные игры в волейбол.</li> <li>- Зачетные игры в волейбол</li> </ul>		
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.</li> <li>- Написать доклад на тему: «История Российской Олимпийской сборной».</li> <li>- Конспект: правила пляжного волейбола.</li> <li>- Отработка техники подачи.</li> <li>- Отработка техники атаки.</li> <li>- Доклад: Волейбол для детей.</li> </ul>	6	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1.</b> Силовая подготовка без отягощений.	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники различных упражнений на пресс и поясничный пояс без отягощений: подъем туловища на спец. Скамье (низ спины), подъем туловища на наклонной скамье (мышцы пресса).</li> <li>- Совершенствование техники упражнений на мышцы рук, плечевого пояса и верхней части спины без отягощений: отжимание от лавки обратным хватом, отжимание от лавки к груди, метание набивного мяча 2кг из-за головы, сидя.</li> <li>- Совершенствование техники упражнений на мышцы ног без отягощений: приседание на одной ноге способом «пистолет». Зачетные упражнение подъем туловища из положения лёжа (пресс-1 мин.) Итог силовой подготовки (без отягощений).</li> </ul>	3	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса силовых упражнений на мышц пресса, спины.</li> <li>- Выполнение комплекса силовых упражнений на мышцы ног, ягодицы.</li> <li>- Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.</li> </ul>	3	
<b>Тема 2.</b> Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели).	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление техники упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями на развитие грудных мышц, рук и плечевых мышц.</li> <li>- тренажерах, со штангой и гантелями на развитие мышц пресса и поясничного пояса.</li> <li>- Закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц спины, трапеции и шеи.</li> <li>- Закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц ног. Итоги силовой подготовки с отягощением.</li> </ul>	4	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление индивидуальной программы с отягощениями.</li> <li>- Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.</li> <li>- Отработка техники изученных гимнастических упражнений.</li> <li>- Составление комплекс из 20 упражнений в тренажерном зале на все группы мышц.</li> </ul>	4	
<p><b>Тема 3.</b></p> <p>Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.</li> </ul>	1	<p>ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36</p>
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</li> </ul>	1	
<p><b>Раздел 4.</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p>	<b>16</b>	
<p><b>Тема 1.</b></p> <p>Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение упражнениям на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц. Техника жонглирования 1т/мяч.</li> <li>- Закрепление и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений.</li> </ul>	2	<p>ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36</p>
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.</li> <li>- Закрепление и совершенствование комплекс гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.</li> </ul>	2	
<p><b>Тема 2.</b></p> <p>Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой.</li> <li>- Закрепление техники прыжков и упражнения с длинной скакалкой.</li> <li>- Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.</li> </ul>	2	<p>ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36</p>
	<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конспект на тему: составить комплекс из 6 упражнений с длинной скакалкой.</li> <li>- Отработка техники изученных гимнастических упражнений.</li> </ul>	2	

<b>Тема 3.</b> Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	<i>Практические занятия</i> - Закрепление новых движений и разучивание комплекса упражнений по степ – аэробике 15 упражнений. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений по степ – аэробике 20 упражнений.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Отработка техники изученных гимнастических упражнений. - Составить комплекс из 12 упражнений на степ-платформе	2	
<b>Тема 4.</b> Гимнастические комплексы упражнений с обручами.	<i>Практические занятия</i> - Разучивание гимнастического комплекса упражнений с одним гимнастическими обручами 7-8 упражнений. - Разучивание гимнастического комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами из 5-7 упражнений.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Отработка техники изученных гимнастических упражнений. - Конспект: составить комплекс с гимнастическим обручем из 8 упражнений.	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 1.</b> Техника лыжных ходов.	<i>Практические занятия</i> - Инструктаж по ТБ ИОТ- 014, 016, 017, 018. Совершенствование техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении. - Закрепление техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, одновременных и попеременных лыжных ходов. Закрепление техники коньковых лыжных ходов.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Реферат на тему: «Физическая активность в профессиональной деятельности». - Отработка техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных,	2	
<b>Тема 2.</b> Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	<i>Практические занятия</i> - Закрепление техники поворотов, передвижение на небольших спусках и подъемах, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах. - Совершенствование техники лыжных ходов – 1км. Закрепление техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. - Совершенствование техники смены лыжных ходов в движении. Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на длинные дистанции – 5 км (Темповая тренировка) - Бег на лыжах – 3км. – выполнение нормативов. Зачетное занятие.	4	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Отработка коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. - Отработка: Смена лыжных ходов в движении. - Написать доклад на тему: «Российские Чемпионы в лыжных видах спорта». - Отработка смены лыжных ходов в движении	4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Зачет, Дифференцированный зачет</b>	<b>4</b>	
	<i>Содержание учебного материала</i> - Совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла (ноги врозь и согнув). Жонглирование в 2 т/мяча. <b>(Зачет 5 семестра).</b> - Составление и проведение комплексов силовых упражнений в тренажерном зале с учетом направления будущей профессиональной деятельности. <b>(Дифференцированный зачет 6 семестра)</b>	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Конспект на тему: «Правила и техника, прыжков через гимнастического козла». - Конспект: составить комплекс силовых упражнений в тренажерном зале с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
	<i>ВСЕГО:</i>	<b>80</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: г/перекладина, параллельные брусья, г/конь, г/козёл, г/мостик, г/маты, борцовский ковёр (5\* 10м.), шведские лесенки, навесные перекладины, канат, г/скамьи, л/а барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.

- комплекты г/ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, т/мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копьё, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.

- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.
- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров.
- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.
- магнитофон, секундомер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2018.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019.

*Лях В. И., Любомирский Л. Е.* Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2019г.

*Решетников Н.В.* Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.— М: ИЦ Академия, 2019. - 152с.

**Дополнительные источники:** Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

*Бирюкова А.А.* Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.

*Дмитриев А.А.* Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.

##### Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Учебно-методического пособия «общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>-организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>-определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</li> <li>-использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ul>	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания,</p> <p>СРС (самостоятельная работа студентов)</p> <p>практические задания</p> <p>внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания внеаудиторная работа</p> <p>внеаудиторная работа</p>

**4.2.** В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать личностными результатами:

<b>Личностные результаты</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>ЛР 1-12</b></p> <p><b>ЛР 19,22,29,36</b></p>	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания, СРС (самостоятельная работа студентов)</p> <p>практические задания внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания внеаудиторная работа</p>



### 4.3. Контроль и оценка результатов освоения физических качеств:

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16 17ст.	4,4 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16 17 ст.	7,3 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 ниже 8,1	8,4 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места.	16 17	230и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше 210	170- 190  179- 190	160 и ниже  160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500и выше	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой (наклонной) перекладине из виса, кол. раз	16 17	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше  18	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4		13-15	6

### 4.4. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного учебного отделения:

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,00	б\вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б\вр

**4.5. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения:**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места	190	175	160
3. Приседания на одной ноге, опора о стенку (количество раз)	8	6	4
4. Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
7. Бег на лыжах 3 км (мин)	19,00	21,00	б/вр