к ООП по специальности
09.02.06 Сетевое и системное
администрирование

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

БД.07 Физическая культура

г.о. Электросталь, 2022 г

РАССМОТРЕНО
ПЦК «Физической культуры»
Протокол № 1
«____» августа 2022 г.
_____ /Сахаров А. Ю. /

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07«Физическая культура» общеобразовательного цикла разработана на основе:

1. Примерной программы общеобразовательнойучебнойдисциплины«Физическая культура»дляпрофессиональныхобразовательныхорганизаций
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.Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО

2. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 1548 от «09» декабря 2016г. регистрационный № 44978 от «23» декабря 2016г.

3. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

4.Учебного плана по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование, утвержденного «16» июня 2022 г., приказ № 250-од.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Электростальский колледж»

Автор программы: Сахаров Александр Юрьевич, преподаватель физической культуры

Фамилия И.О., должность, подпись

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**8**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**18**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**19**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.07ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.07 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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, употребления 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;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
− 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;

• метапредметных:

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
− 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 информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
− владение основными способами 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

ОК.04Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать
личностными результатами:

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
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	**ЛР 8**

культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	
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 эстетической культуры	**ЛР 11**
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	**ЛР 12**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	**ЛР 17**
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	**ЛР 21**
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.	**ЛР 23**
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.	**ЛР 33**
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	**ЛР 34**
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	**ЛР 35**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	**ЛР 19**
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	**ЛР 20**
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	**ЛР 22**
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.	**ЛР 24**
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	**ЛР 25**
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	**ЛР 27**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и	**ЛР 29**

т.д.	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	**ЛР 30**
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	**ЛР 36**

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объём образовательной нагрузки (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	9
практические занятия	108
Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме зачёта, во 2 семестре в форме дифференцированного зачета (за счёт часов, отведенных на практические занятия)	

2.2Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретическая подготовка		***9***		
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	*Содержание учебного материала* Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Введение в предмет. Учебные нормативы.	*1*	*1*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	*Содержание учебного материала* Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	*1*	*1*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	*Содержание учебного материала* Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	*1*	*1*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 4. Определение работоспособности и утомления. Методы восстановления и самоконтроля.	*Содержание учебного материала* Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. Методы самоконтроля.	*1*	*1*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *К 04, ОК.08*
Тема 5.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами ФК.	*Содержание учебного материала* Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	*1*	*1*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*

Тема 6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	*Содержание учебного материала* Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся. **Зачет** – 1курс 1 семестр.	*1*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 7. Инструктаж по ТБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	*Содержание учебного материала* Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 014, 015, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	*1*	*1*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями профессиональной направленности.	*Содержание учебного материала* Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	*1*	*1*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 9..Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	*Содержание учебного материала* Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	*1*	*1*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Раздел 2 **Легкая атлетика**		***20***		
Тема 1. Тестирование УФП.	Практические занятия Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*

Тема 2. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	Практические занятия -Обучение техники низкого старта, отработка стартовой скорости и финиширование: челночный бег 3*10м.; бег-30м. - Обучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции с разных стартов. Бег-100м - Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки и тактики эстафетного бега (4х100м., 4х400м.)	*5*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия Обучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции (400м., 1000м.)	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 4. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	Практические занятия Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции – 2, 3км (кроссовый бег).	*1*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие Контрольный бег – 3000м. выполнение норматива (зачет)	*1*	*3*	
Тема 5. Техника метания легкоатлетических снарядов.	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники метания учебной гранаты в цель и на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического копья на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического диска на дальность. - Изучение и совершенствование техники толкания легкоатлетического ядра на дальность.	*4*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 6. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	- Изучение и совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и прыжковой выносливости. - Изучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». - Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту способами: перешагивания, «ножницы».	*5*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Раздел 3		***33***		

Игровая подготовка				
Тема 1. Мини-футбол, футзал.	Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в мини-футбол (удары по воротам, точность паса, остановка и обработка мяча, обводка соперника). - Совершенствование техники и тактики командной, комбинационной игры. Игра по заданию.	*6*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие Контрольная игра в мини-футбол	*1*	*3*	
Тема 2. Настольный теннис	Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной)игры в настольный теннис.	*3*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие Контрольная игра в настольный теннис	*1*	*3*	
Тема 3. Волейбол	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники приема передачи и подачи волейбольного мяча через сетку. - Изучение и отработка командных действий при атаке и обороне. - Изучение техники постановки блоков и игра под сеткой, игра по заданию. - Зачетные игры.	*9*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие Контрольная игра в волейбол.	*1*	*3*	
Тема 4. Баскетбол, стритбол.	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники паса и передвижения с баскетбольным мячом. - Изучение и совершенствование техники бросков баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо - Простейшие комбинации командной игры. - Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Игра по заданию. - Зачетные игры в баскетбол, стритбол.	*9*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие	*1*	*3*	

	Контрольная игра в баскетбол, стритбол.			
Тема 5. Дартс.	Практические занятия Изучение и совершенствование индивидуальной техники игры в дартс.Тактико-технические особенности игры, тактика и психология окончания игры в дартс. Игра в дартс по упрощенным правилам.	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Раздел 4 **Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)**		***13***		
Тема 1. Гиревая подготовка.	Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений с гирей 16кг (толчок гири вверх, рывок гири вверх, жонглирование одной и двумя руками).	*3*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 2. Техника лазания по канату и подтягивания к перекладине.	Практические занятия Изучение и совершенствование техники лазания по канату и подтягивания к перекладине.	*1*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 3. Силовая подготовка без отягощений.	Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, наклонных скамьях, перекладине, брусьях, прыжковых бумах на развитие основных групп мышц.	*3*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 4. Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели, тренажеры).	Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.	*5*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 5. Комплексы **с**иловых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	Практические занятия Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	*1*	*3*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Раздел 5. **Основы единоборств (греко-римская борьба).**		***10***		

Тема 1. История греко-римской борьбы, основные правила и приемы.	Практические занятия История греко-римской борьбы. Основные правила и приемы в греко-римской борьбе. Изучение техники безопасности при бросках и приземлении, группировка и самостраховка.	*1*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 2. Изучение приёмов в положении борцовского моста.	Практические занятия Обучение приёмам в положении борцовского моста: способы захватов и удержания соперника на б/мосту; способы ухода с б/моста. Упражнения на развитие мышц шеи.	*1*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 3. Изучение приёмов в положении партера.	Практические занятия - Обучение приёмам в положении партера: перевороты соперника на спину с разными захватами рук и шеи; уходы от захватов и контрприёмы. - Обучение техники переворота накатом в положении партера, защита от наката. - Обучение техники переворотов в сторону с прямым хватом руки и шеи, и обратным хватом за туловище. Техника защиты от переворотов и контрприёмы.	*3*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 4. Изучение техники приёмов переводом из стойки в партер.	Практические занятия - Обучение техники приёмов переводом из стойки в партер: перевод за руку, «нырок», «бычок» и сбивание за руку. - Закрепление техники приёмов в стойке: «сбивание» и «скручивание» с захватом руки и туловища. Отработка переводов за руку и шею из стойки в партер. - Обучение техники бросков через спину с различными захватами: рука-туловище; рука- шея; петля; за одну руку.	*3*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 5. Изучение разных комбинаций приёмов: из стойки – партер- на борцовский мост.	Практические занятия - Обучение разным комбинациям приёмов (изученных): из стойки в партер, из партера на б/мост с удержанием на туше. - Совершенствование двух комбинаций: стойка- партер- б/мост.	*1*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие Учебная борьба (схватка) в партере и б/мосту – 3мин.	*1*	*3*	
Раздел 6. **Спортивная гимнастика, акробатика.**		***12***		

Тема 1. Изучение и совершенствование комплексов гимнастических упражнений на гимнастической перекладине.	Практические занятия - Обучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка. - Обучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на высокой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка.	*4*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 2. Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня.	Практические занятия - Обучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. - Обучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического коня.	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 3. Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.	Практические занятия - Обучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 4. Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне.	Практические занятия - Обучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне.	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 5. Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	Практические занятия -Обучение техники кувырков вперёд и назад. - Обучение техники акробатических стоек «г/мост» и «березка». - Обучение техники акробатических стоек на голове и руках. - Обучение техники акробатических упражнений «колесо» и «рондад». - Совершенствование акробатических упражнений и связок между ними. - Обучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Раздел 7.		***12***		

Лыжная подготовка.				
Тема 1. Техника лыжных ходов.	Практические занятия Обучение и совершенствование технике бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.	*4*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие Техника лыжных ходов.	*1*	*3*	
Тема 2 Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	Практические занятия - Обучение и совершенствование технике подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах - Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	Практические занятия - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 5км.	*4*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие Бег на лыжах – 5 км – выполнение нормативов.	*1*	*3*	
Раздел 8. **Плавание.**		***7***		
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.	Практические занятия Инструктаж по охране труда ИОТ- 015. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях. Практические навыки плавания под водой и способы удержания на плаву на спине.	*1*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
Тема 2. Изучение и совершенствование техники плавания.	Практические занятия - Обучение и совершенствование техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке. - Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. - Обучение техники старта нырком головой и поворотов у препятствий.	*3*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*

Тема 3. Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.	Практические занятия - Закрепление техники старта с бортика бассейна и переход в кроль. - Закрепление техники разворота у бортика. - Совершенствование техники и тактики плавания в соревновательном режиме.	*2*	*2*	ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
	Контрольное занятие Заплыв на 50м (25м * 2) любым способом (без времени).	*1*	*3*	
Дифференцированный зачет	Контрольное занятие Самостоятельная разработка и выполнение индивидуальных оздоровительных комплексов физических упражнений с учетом профессиональной направленности**.**	***1***		ЛР 1-12, *ЛР 17,19-25,* *ЛР 27,29,30,* *ЛР 33-36* *ОК 04, ОК.08*
ВСЕГО		***117***		

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 за дач).

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.

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы дисциплины «Физическая культура» применяются электронно-образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн – курсов, ЭУМК и т.п.

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., 2017.
Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2017.
Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
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, 2017. - 152с.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.
Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.
Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

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/defaul.xml
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методического пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	
- *освоение основных навыков легкоатлетической подготовки.*	*Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.*
- *освоение основных навыков лыжной подготовки.*	
- *освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу.*	*Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.*
- *овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны*	*Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.*
- *овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике.*	*Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.*
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни.	
- *Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.*	*Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.*
- *Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте.*	*Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.*
- *Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности*	*Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.*

развития организма в зрелом юношеском возрасте. *- Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.* *- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.* *- Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.* *- Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей.*	*Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.* *Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни.* *Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.*

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

Код ЛР	**Умения**	**Знания**
ЛР 1-12, *ЛР 17,* *ЛР19-25,* *ЛР 27,* *ЛР 29,* *ЛР 30,* *ЛР 33-36* *ОК 04,* *ОК 08*	-обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	- современного состояния физической культуры и спорта; -оздоровительных систем физического воспитания; - форм и содержания упражнений; -основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены**;** - требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.