

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

УТВЕРЖДЕНА  
Директором АНО СПО «Колледж  
информационных технологий и права»  
приказом № 2 от 01 сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

среднего профессионального образования

(программа подготовка специалистов среднего звена)

очная форма обучения

Щёлково 2022

**Организация-**

**разработчик:** АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

**Разработчики:**

преподаватель АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

РАССМОТРЕНА

на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин протокол № 1 от 01 сентября 2022 г.  
Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе от 01 сентября 2022 г.

\_\_\_\_\_ /О.И.Мотыль/

ПРИНЯТА

педагогическим советом протокол № 1 от 01 сентября 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), учебным планом АНО СПО «КИТП» по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), на основе Примерной основной образовательной программы. Реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в процессе организации учебной деятельности обучающихся предусматривает использование воспитательных возможностей содержания дисциплины для формирования у обучающихся планируемых личностных результатов в соответствии с целью и задачами Рабочей программы воспитания АНО СПО «КИТП».

При реализации программы учебной дисциплины используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	4
1.2 Цель и результаты освоения дисциплины:.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	16
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в соответствии с ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Примерной основной образовательной программы СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в процессе организации учебной деятельности обучающихся предусматривает использование воспитательных возможностей содержания дисциплины для формирования у обучающихся планируемых личностных результатов в соответствии с целью и задачами Рабочей программы воспитания АНО СПО «КИТП».

Согласно Учебному плану Колледжа по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) учебная дисциплина реализуется в рамках общего гуманитарного и социально - экономического цикла.

### 1.2 Цель и результаты освоения дисциплины:

В рамках освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен

#### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- 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 специальности;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

#### **формировать компетенции:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Личностные результаты обучающихся при освоении программы учебной дисциплины должны отражать:**

ЛР 3. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

ЛР 24. Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные и практические занятия	166
<i>в том числе: лабораторные и практические занятия в форме практической подготовки*</i>	-
курсовая работа/индивидуальный проект	-
промежуточная аттестация** Зачет – 3-7 семестр, Дифференцированный зачет – 8 семестр	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b> (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета 8 семестр <i>*часовая нагрузка на лабораторные и/или практические занятия в форме практической подготовки выделяются из часов лабораторных и/или практических занятий в соответствии с учебным планом</i> <i>**на дифференцированный зачет и/или зачет выделяется не более 2 часов из часов обязательной аудиторной учебной нагрузки</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	

<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 8аховые упражнения для рук и ног), ОФП	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 8



<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	-	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	6	
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	

<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	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	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	8	
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение передачи мяча в парах	10	
	Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Игра по правилам (по семестрам)		

<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование изученных двигательных действий. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по волейболу		<b>6</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Совершенствование техники передачи 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. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	4	
<b>Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8

<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП	-	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Техника защиты: техника передвижений (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)	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	20	
	Игра по правилам		
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	8	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола)		
<b>Раздел 5. Гимнастика. ППФП</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8

	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два	-	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений	-	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Отработка техники акробатических упражнений	4	
<b>Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-	ОК 8 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24

	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Выполнение комплекса ОРУ	8	
	Контроль комбинации по акробатике (по курсам)		
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
<b>Раздел 6. Плавание</b>		<b>26</b>	ОК 8
<b>Тема 6.1. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24
	Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Виды упражнений по технике плавания. Техники стартов в плавании. Техники поворотов в плавании. Техники плавания	-	
	<b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b>		
	Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Выполнение комплексов упражнений по изучению техники плавания Совершенствование техники стартов в плавании. Совершенствование техники поворотов в плавании. Совершенствование техники плавания. Спортивные формы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Старты: из воды и с тумбочки. Повороты. Прикладное плавание. Плавание на дистанции 25-100м. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 200- 300 м. Подвижные игры на воде.	26	
<b>Раздел 7. Лыжный спорт</b>		<b>18</b>	
Тема 7.1 Техника передвижения на лыжах одновременным и попеременным ходом. Тема 7.2 Техника конькового хода. Тема 7.3 Техника спуска на лыжах в разных стойках.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	Техника безопасности при передвижении на лыжах. Техника передвижения на лыжах попеременным и одновременным ходом. Техника конькового хода. Техника спуска. Техника поворотов на лыжах во время движения. Техника торможения. Прохождение дистанций на лыжах.	-	ЛР 3, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 24

<p>Тема 7.4 Техника передвижения поворотов в движении, техника торможения на открытых склонах</p> <p>Тема 7.5 Прохождение коротких и длинных дистанций.</p>	<p><b>Примерный перечень лабораторных и практических занятий</b></p> <p>Изучение техники передвижения на лыжах попеременным и одновременным ходом (бесшажный и двухшажный).</p> <p>Прохождение дистанций</p> <p>Изучение техники передвижения коньковым ходом. Прохождение дистанций коньковым ходом.</p> <p>Изучение техники передвижения ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Тренировочное занятие</p> <p>Изучение техники спуска в высокой, основной, низкой стойке.</p> <p>Тренировочное занятие</p> <p>Изучение техники передвижения поворотов в движении.</p> <p>Изучение техники торможения на открытых склонах. Отработка движений</p> <p>Прохождение дистанции 3 км (дев), 5 км(мал)</p>	<p>14</p>	
<p><b>Промежуточная аттестация (Зачет – 3-7 семестр, Дифференцированный зачет – 8 семестр)</b></p> <p>**на дифференцированный зачет и/или зачет выделяется не более 2 часов из часов обязательной аудиторной учебной нагрузки</p>			
<p><b>Всего</b></p>		<p><b>168</b></p>	

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

**Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов:

1. Кабинет (учебная аудитория) Безопасности жизнедеятельности и экологических основ природопользования, оснащенный оборудованием:

- комплект учебной мебели на 50 человек,
- демонстрационный экран,
- мультимедийный видеопроектор,
- наглядные плакаты,
- автоматизированное рабочее место преподавателя с лицензионным программным обеспечением общего и профессионального назначения,
- доступ к сети Internet,
- электронные библиотечные ресурсы

2. Спортивный зал, спортивный стадион с препятствиями

- спортивное оборудование для занятий игровыми видами спорта; стадион с элементами полосы препятствий

3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- стадион с элементами полосы препятствий
- оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Колледжа

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

**(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы):**

**Интернет – ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека online».



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

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

Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</i>	<i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:  обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</i>	<i>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния</i>	<i>Характеристики демонстрируемых умений:  обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</i>	<i>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i>

здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
---	---	--