УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж»
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 706df74b3a6ed0955704
Владелец: Гришин Олег Николаевич
Действителен: с 01.09.2022 по 01.09.2027

О. Н. Гришин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Анадырь 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной 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, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:
Сорочинский Е. С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ДО (9) 287-22 от 07.12.2021 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
Протокол № 04 от «14» декабря 2021 г.

Утверждена Приказом № 01-10/54 от 14.02.2022 г. «Об утверждении образовательных программ»

СОДЕРЖАНИЕ

		страница
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) гуманитарного профиля и предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЧАО «ЧМК» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 10.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: общеобразовательный цикл.

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

Цель:

– всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

Задачи:

– развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;

– укрепление здоровья организма человека;

– подготовка к профессиональной деятельности;

– воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

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).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **177** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 59 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**177**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	118
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**59**
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады заучивание материалов лекции самостоятельное изучение материала	0 0 59
Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Легкая атлетика.				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Характеристика основных понятий относящихся к физической культуре. Социальные функции физической культуры. Спортивные достижения и тенденции их развития в спорте.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Специальная физическая подготовка (СФП). Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.) разучивание комплексов ОРУ с предметами и без. Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Бег на средние и длинные дистанции (800м, 2000-3000м.). Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Бег на длинные дистанции подбор специальных упражнений бег на 4000м – 5000м .		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.5. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Совершенствуйте технику прыжков в высоту и длину избранным способом; проанализируйте технику		

		прыжков и выявите возможные ошибки.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.6. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	**Содержание**			
	Лабораторные работы		4	
	Практические занятия			
	1.	Методика развития физических качеств прыгунов в высоту. Изучение и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		
	2.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «перекидной».		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.7. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.8. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок. Подготовительные и специальные упражнения при обучении технике прыжков. Методика обучения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжков.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.9. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Методика развития физических качеств прыгунов в высоту. Изучение и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.10. Основы техники и методика обучения	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			

прыжкам в длину	1.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники прыжка в высоту выбранным способом.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.11 Контрольное занятие	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Сдача контрольных нормативов гто по легкой атлетика для каждой возрастной категории сдающих.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Гимнастика				
Тема 1.12. Общеразвивающие упражнения в парах с предметом	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разучивание комплекса ОРУ в парах с предметами в парах и индивидуально.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.13. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой в парах и индивидуально.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.14. Аэробика	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разучивание базовых элементов оздоровительной аэробики (для всех возрастных групп) . Разбор комплекса аэробики на 32 счета. Разбор и применение на студентах комплекса аэробики без счёта , но с применением музыки .		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.15. Атлетическая гимнастика	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс		

		оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.16. Ритмическая гимнастика как средство физического воспитания.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разобрать последовательность музыки в ритмической гимнастики , использование танцевальных движений для быстрого понимания учащимися движений , последовательность составления музыки , сопровождение , выучить плавность перехода с одного танцевального движения на следующий . составить комплекс ритмической гимнастики с применением музыки . Разучивание комплекса ритмической гимнастики в режиме «нон-стоп».		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Баскетбол				
Тема 1.17. Техника ведения, ловли передачи мяча на месте и в движении	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Обучение основной стойки баскетболиста. Объяснение работы рук, ног, движения корпуса, активный перевод мяча с одной руки в другую. В движение и на месте.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.18. Техника броска мяча по кольцу в движении, в прыжке	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Изучить основную стойку при технике броска в баскетболе, постановка ног, имитация без мяча, с мячом. Выполнение бросковых упражнений для развития техники.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.19 Техника штрафного броска.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Продолжить изучение техники броска с места.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.20. Техника броска со средней дистанции с	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			

разных положений	1.	Разобрать основные технические элементы броска со средней дистанции.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.21. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники изученных приемов; работайте над специальной физической подготовкой баскетболиста.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.22. Обучение приемам техники игры: ловля, передачи, броски.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Учить технике ловли и передачи мяча одной от плеча. Учить технике броска одной от плеча. Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча. Определить контрольный норматив №1 – передача и ловля мяча на быстроту. 5. Воспитывать ловкость, быстроту.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.23. Обучение приемам техники игры: броски, ведение мяча.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Учить технике броска в прыжке, Закрепить технику ведения мяча. Закрепить технику бросков с места, в прыжке. Определить контрольный норматив №2 – щтрафной бросок. воспитывать прыгучесть.: подготовьте карточки для обучения технике бросков и ведения мяча; совершенствуйте технику передач и бросков и ведения мяча.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.24. Обучение приемам техники игры: финты, вырывание и выбивание мяча.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Учить технике финтов на передачу, на бросок. Учить технике выбивания, вырывание мяча, ловле мяча, отскочившего от щита, корзины, ловля мяча от щита. Совершенствовать технику передач, бросков со средних и дальних дистанций. Воспитывать ловкость, быстроту.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
1.25. Контрольные занятия,	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	

двусторонняя игра	**Практические занятия**			
	1.	Дифференцированный зачет. Вспомнить изученные элементы: бросок, бросок в движение, штрафной бросок, ведение меча в движение и на месте.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Волейбол				
Тема 1.26. Техника передачи мяча двумя руками сверху, на месте и в движении	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Обучить технике приема и передачи мяча на месте и в движение. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.27. Обучение приемам техники игры, стойки, перемещения, подачи.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Учить технике стоек, перемещений, приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Учить технике нижней боковой подачи.Воспитывать ловкость и быстроту. Учить технике нижней прямой подачи. Закрепить технику стоек, перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижней боковой подачи. 6. Воспитывать прыгучесть.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.28. Обучение приемам техники игры: перемещения, передачи, подачи.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Учить технике перемещений. Совершенствовать технику передач. Учить технике верхней прямой подачи, прямому нападающему удару. Продолжать учить технике прямого нападающего удара. Воспитывать выносливость.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.29. Обучение приемам техники игры: передачи, блокирование.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Учить технике блокирования: одиночного, группового. Совершенствовать технику передач, подач, прямого нападающего удара. Определить контрольные нормативы: №1 – подачи на точность (любым способом), №2 – передачи на точность.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема 1.30 Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Совершенствовать технику подач, передач, нападающего удара, блокирования. Определить контрольный норматив №3 – нападающие удары.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.31. Обучение приемам тактики игры: индивидуальные действия в нападении и защите.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Учить индивидуальным действиям в нападении и защите; закрепить в учебной игре; развивать прыгучесть. Совершенствовать индивидуальные действия в нападении и защите.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.32. Техника приема мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Обучить технике нижнего приема и передачи мяча в волейболе. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема1.33. Объяснение позиционной игры в нападение	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Показать основные положения игроков при нападение в волейболе. Рассмотреть три основных элемента атаки в игре волейбол.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема1.34. Объяснение позиционной игры в защите волейбол	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Показать основные положения игроков в защите в волейболе.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.35. Совместная атака из 2 зоны	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разобрать совместную атаку четвертого и второго номера при основном атакующем действие пятого и		

		первого номера.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.36. Техника нижней, боковой, верхней подачи мяча, техника нападающего удара	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разобрать отдельно технику нижнею боковой подачи, верхней подачи. По фазам разобрать технику нападающего удара состоящею из четырех основных элементов, разбег, прыжок, атака, приземление.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.37. Контрольное занятие .двусторонняя игра	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Двухсторонняя игра в волейбол.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Гимнастика				
Тема 1.38. Разучивание гимнастических элементов на перекладине	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Выход силой, подъем с переворотом (юноши). Висы на перекладине (девушки).		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.39 Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палочками	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палочками в движение с поставкой в упражнение фигур		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.40 Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими обручами	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими обручами в движение с поставкой в упражнение фигур		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема 1.41 Разучивание гимнастических элементов на гимнастических брусья	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разучивание и выполнение технике стойке на плечах силой.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.42. Разучивание акробатических элементов	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Гимнастический мостик, кувырок назад в полу шпагат.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.43. Разучивание акробатических элементов	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разучивание комбинации стойка на руках, рандат, фляг, колесо и сальто перед.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.44. Контрольные нормативы по разделу гимнастика	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Хождение по бревну, повороты, запрыгивании, ходьба, прыжки. Развитие координационных способностей.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Футбол				
Тема 1.45. Футбол	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.46. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
1.47. Контрольные нормативы по разделу футбол	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Контрольная игра по мини-футболу, отработка паса, удара ногой , финты.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Плавание				
Тема 1.48. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: кроль на груди.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Общая характеристика кроля на груди. Методика обучения плаванию кролем на груди. Совершенствование техники плавания кролем на груди.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.49. Техника и методика обучения спортивному способу плавания кроль на спине.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Общая характеристика кроля на спине. Методика обучения плаванию кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.50. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: «дельфин».	**Содержание**			
	Лабораторные работы		4	
	Практические занятия			
	1.	Общая характеристика техники плавания способом «дельфин». Методика обучения плаванию способом «дельфин».		
	2.	Совершенствование техники плавания дельфином.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.51. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: брасс.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Общая характеристика техники брасс.		

		Методика обучения плаванию способом брасс. Совершенствование техники плавания брассом.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.52. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Техника тесовых упражнений комплекса ГТО Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.53. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнний для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.54. Стрейчинг – система статических растяжек.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Рассмотреть гигиенические основы при занятиях стрейчингом , последовательность действий для каждой возрастной группы , составить презентацию по теме « стрейчинг в СССР» . найти и составить комплекс для развития организма с применением стрейчинга из 32 упражнений на каждую часть тела .		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.55. Контрольные упражнения по разучиванию темы струйчинг.	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Разработайте собственную программу занятий на основе теоретико-методических посылок, комплекс упражнений для коррекции телосложения.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.56. Шейпинг – синтез	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	

атлетической и ритмической гимнастики.	**Практические занятия**			
	1.	Практические занятия: тестирование в контексте целей и задач шейпинга; определение тренировочной модели; техника упражнений локального воздействия для наращивания тканевой массы; техника упражнений общего и локального воздействия для сброса тканевой массы.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.57. Контрольное занятия по физкультуре	**Содержание**			
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия			
	1.	Дифференцированный зачет. Проведение контрольного занятия по первый учебный год. Показ основных технических элементов их практическое использование в учебных играх объяснение комплекса ОРУ.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Самостоятельная работа обучающихся			59	

– Подбор специальных упражнений 6 штук на тему бега на короткие дистанции
– Совершенствование технику прыжков в высоту и длину избранным способом; проанализируйте технику прыжков и выявите возможные ошибки.
– Совершенствование технику передач и бросков, подберите специальные упражнения для развития ловкости и быстроты.
– Разработать комплексы упражнений для развития гибкости в динамическом и статическом режиме (в избранном виде спорта).
– Разработать собственную программу занятий на основе теоретико-методических посылок, комплекс упражнений для коррекции телосложения.
– Подготовка рефератов по темам:

1 Основы здорового образа жизни.
2 Физическая культура в обеспечении здоровья
3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
4 Самоконтроль, его основные методы.
5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
6 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7 Физическая культура в профессиональной деятельности учителя.
8 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
9 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
10 Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
11 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
12 Влияние экологических факторов на здоровье человека.
13 О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании
14 Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

15 Рациональное питание, режим в трудовой и учебной деятельности будущего педагога 16 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 17 Основные принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек 18. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления в период экзаменационной сессии. 19 Методы повышения эффективности производственного и учебного труда 20 Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Всего:	**177**	
Тематика индивидуальных проектов:		
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе. 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных). 3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности. 4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями. 5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье. 6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.). 7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы) 8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. 9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности). 10. Средства и методы физического воспитания. 11. Основы обучения движениям. Этапы обучения. 12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств. 13. Сила и методика ее развития. 14. Быстрота и методика ее развития. 15. Выносливость и методика ее развития. 16. Ловкость и методика ее развития. 17. Гибкость и методика ее развития. 18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания. 19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. 20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. 21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. 22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней		

гимнастики. 23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий. 24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями. 25. Атлетическая гимнастика. 26. Коррекция массы тела 27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. 28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. 30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Помещение физической культуры должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая;
– перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
– гимнастические скамейки;
– гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь;
– для прыжков и др.);
– тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
– маты гимнастические;
– канат;
– шест для лазания;
– канат для перетягивания;
– стойки для прыжков в высоту;
– перекладина для прыжков в высоту;
– зона приземления для прыжков в высоту;
– беговая дорожка;
– ковер борцовский или татами;
– скакалки;
– палки гимнастические;
– мячи набивные;
– мячи для метания;
– гантели (разные);
– гири 16, 24, 32 кг;

– секундомеры;
– весы напольные;
– ростомер;
– динамометры;
– приборы для измерения давления;
– кольца баскетбольные;
– щиты баскетбольные;
– рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
– защита для баскетбольного щита и стоек;
– сетки баскетбольные;
– мячи баскетбольные;
– стойки волейбольные;
– защита для волейбольных стоек;
– сетка волейбольная;
– антенны волейбольные с карманами;
– волейбольные мячи;
– ворота для мини-футбола;
– сетки для ворот мини-футбольных;
– гасители для ворот мини-футбольных;
– мячи для мини-футбола.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

– тренажерный зал;
– плавательный бассейн;
– лыжная база с лыжехранилищем;
– специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
– открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
– футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. - Москва : Просвещение, 2020. - 256 с. : ил. - ISBN 978-5-09-037718-8

Дополнительные источники:

2. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.
6. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Интернет-ресурсы

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www. minstm. gov. ru.
8. Федеральный портал «Российское образование» . Режим доступа:www. edu. ru.
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www. olympic. ru.
10. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: www. goup32441. narod. ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

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.	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств. – наблюдение; – зачет в соответствии с нормативами по разделам программы.
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	– беседа

Разработчик:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	преподаватель	Е. С. Сорочинский
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)