

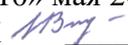
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
"Пермский государственный национальный  
исследовательский университет"

Предметная (цикловая) комиссия Общеобразовательных и гуманитарных  
дисциплин

Авторы-составители: Ольхов Александр Владимирович, Чедова Татьяна Ивановна

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.05.Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

Утверждено на заседании ПЦК  
Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 9 от «10» мая 2017 г.  
Председатель ПЦК  Власова И.В.

Пермь 2017

Рабочая программа дисциплины ОДБ.05. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах. Рабочая программа составлена с учетом требований примерной программы по дисциплине, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол №3 от 21 июля 2015г.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет»

**Разработчик:**

Шаймухаметова Елена Валерьевна – преподаватель Колледжа профессионального образования

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	157
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	169

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДБ.05. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в колледже профессионального образования, реализующего образовательную программу на базе основного общего образования в пределах освоения среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного учебного цикла.

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

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- освоение системы знаний о занятиях физическими упражнениями, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать:**

- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- основные технические элементы базовых видов спорта;

**уметь:**

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

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 физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков 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;

- 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	114
лабораторные занятия	
контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
выполнение упражнений	55
подготовка устных сообщений	4
<b>Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности		2	
Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала	2	2
	<b>Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b> Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка устных сообщений «Влияние физической культуры на здоровье человека».	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		<b>40</b>	
Тема 2.1 Бег с преодолением простейших препятствий	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Бег с преодолением простейших препятствий.</b> Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег по пересеченной местности.	2	3
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	<b>Практическое занятие</b>	8	2
	1 <b>Низкий старт и стартовый разгон.</b> Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.		
	2 <b>Совершенствование стартового разгона и финиширования.</b> Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Выполнение контрольного упражнения бег 30 м.		2
	3 <b>Совершенствование стартового разгона и финиширования.</b> Разминка легкоатлета. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения бег 60 м.		

	4	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Разминка легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение контрольного упражнения бег 100 м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.		4	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие</b>		6	
	1	<b>Бег по прямой с различной скоростью.</b> Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение.		2
	2	<b>Челночный бег.</b> Разминка легкоатлета. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра.		
	3	<b>Бег на длинные дистанции.</b> Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 м.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег по пересеченной местности в течение 40-50 мин.		4	3
<b>Тема 2.4.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Практические занятия</b>		10	1
	1	<b>Основы эстафетного бега.</b> Повторение правил соревнований и правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Спортивная игра.		
	2	<b>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу».</b> Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.		
	3	<b>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «сверху».</b> Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени).		2
	4	<b>Дальнейшее совершенствование техники эстафетного бега.</b> Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.		
	5	<b>Контрольное занятие: эстафетный бег.</b> Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.		3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.		4	3	

<b>Раздел 3. Основы физической подготовки</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок</b>	<b>Практическое занятие</b>		4	1
	1	<b>Основы регулировки величин физических нагрузок.</b> Разминка. Основы регулировки величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии.		
	2	<b>Основы регулировки величин физических нагрузок.</b> Разминка. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработка и выполнение комплекса физических упражнений.		2	3
<b>Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков</b>	<b>Практическое занятие</b>		4	3
	1	<b>Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.		
	2	<b>Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</b> Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплексов упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств.		2	3
<b>Тема 3.3. Развитие качеств быстроты движений</b>	<b>Практическое занятие</b>		4	2
	1	<b>Развитие качеств быстроты движений, ловкости.</b> Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Подвижная игра, развивающая быстроту.		
	2	<b>Развитие качеств быстроты движений, ловкости.</b> Разминка. Чередование медленного бега с ускорением. Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений на развитие выносливости.		2	3
<b>Тема 3.4. Развитие силы</b>	<b>Практическое занятие</b>		4	2
	1	<b>Развитие силы.</b> Разминка. Круговая тренировка: выполнение упражнений с отягощением веса собственного тела. Спортивная игра.		
	2	<b>Развитие силы.</b> Разминка. Круговая тренировка: выполнение упражнений в парах. Спортивная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений на развитие силы.		2	3

<b>Тема 3.5.</b> <b>Развитие выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b>		4	2
	1	<b>Развитие выносливости.</b> Разминка. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин. Круговая тренировка.		
	2	<b>Развитие выносливости.</b> Разминка. Специальные беговые упражнения. Бег различной интенсивности общей продолжительностью до 30–40 мин. Круговая тренировка.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе продолжительностью до 30–40 мин.			2	3
<i>Итого за 1 триместр</i>			72	
<b>Раздел 4. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность.</b>			2	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	<b>Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность.</b> Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка устного сообщения на тему «Составляющие здорового образа жизни».		2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			44	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника передвижения классическими ходами</b>	<b>Практическое занятие</b>		10	1
	1	<b>Основы техники передвижения на лыжах.</b> Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения классическими ходами.		
	2	<b>Техника передвижения попеременным двушажным ходом.</b> Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом. Прохождение дистанции до 2-х км.		
	3	<b>Техника передвижения одновременным одношажным ходом.</b> Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции до 2-х км.		
	4	<b>Техника передвижения одновременным двушажным и бесшажным ходами.</b> Совершенствование техники передвижения одновременным двушажным и бесшажным ходами. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	5	<b>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</b> Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Прохождение		

		дистанции до 3-х км.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	3
<b>Тема 5.2.</b> <b>Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Практическое занятие</b>		10	3
	1	<b>Способы преодоления подъемов.</b> Передвижение по пересеченной местности. Техника подъемов: ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
	2	<b>Способы преодоления спусков.</b> Передвижение по пересеченной местности. Спуски различными способами.		
	3	<b>Совершенствование техники подъемов и спусков.</b> Совершенствование техники подъемов и спусков. Передвижение по пересеченной местности.		
	4	<b>Техника выполнения поворотов на месте и в движении.</b> Разучивание и совершенствование техники выполнения поворотов на месте и в движении. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	5	<b>Переход с хода на ход.</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции до 5 км.	5	3
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника передвижения коньковыми ходами</b>	<b>Практическое занятие</b>		10	2
	1	<b>Основы техники передвижения на лыжах коньковыми ходами.</b> Ознакомление с техникой передвижения коньковыми ходами. Передвижение по пересеченной местности.		
	2	<b>Техника передвижения одновременным двушажным коньковым ходом.</b> Обучение технике одновременного двушажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	3	<b>Техника передвижения одновременным двушажным коньковым ходом.</b> Совершенствование техники одновременного двушажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	4	<b>Техника передвижения одновременным одношажным коньковым ходом.</b> Обучение технике одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3-х км.		
	5	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	5	3
<b>Раздел 6. Подвижные игры</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Развитие физических качеств средствами подвижных игр</b>	<b>Практические занятия</b>		16	2
	1	<b>Правила проведения подвижных игр.</b> Подвижные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при подвижных играх. Игры на развитие ловкости («выбивалы», «круговая лапта», «перестрелка»).		
	2	Разминка. Игры на развитие ловкости («борьба за мяч», «передача мяча в колонне»).		
	3	Разминка. Игры на развитие быстроты («сумей догнать», «наступление», «круговая эстафета»).		
	4	Разминка. Игры на развитие быстроты («встречная эстафета», «кто быстрее»).		
	5	Разминка. Игры на развитие силы («эстафета с обручем и скакалкой», «скакалка в парах»).		
	6	Разминка. Игры на развитие силы («эстафета с лазанием и перелезанием», «перемена мест»).		

	7	Разминка. Игры на развитие выносливости («борьба за мяч», «встречная волейбольная пасовка над сеткой»).		3	
	8	Разминка. Игры на развитие выносливости («волейбол с двумя мячами»).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений с целью повышения общей физической подготовленности.			8	3
<i>Итого за 2 триместр</i>			<b>72</b>		
<b>Раздел 7. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>			<b>33</b>		
<b>Тема 7.1.</b> <b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>		6		
	1	<b>Бег по прямой с различной скоростью.</b> Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра.		2	
	2	<b>Бег на средние дистанции.</b> Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		2	
	3	<b>Бег на длинные дистанции.</b> Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).		3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Бег на средние и длинные дистанции.			3	3
				3	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Прыжки в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>		8		
	1	<b>Разучивание техники прыжка в длину с места.</b> Разминка. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Разучивание техники прыжка в длину с места. Спортивная игра.		2	
	2	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</b> Разминка. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Спортивная игра.			
	3	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</b> Выполнение комплекса специальных беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование координационных способностей средствами игровых заданий. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	
	4	<b>Контрольное занятие: прыжки в длину с места.</b> Разминка. Выполнение контрольного упражнения: прыжок в длину с места. Спортивная игра		3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение специальных прыжковых упражнений.			4	3
<b>Тема 7.2.</b> <b>Метания мяча</b>	<b>Практические занятия</b>		8		
	1	<b>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.</b> Разминка. Требования правил техники безопасности при метаниях. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию мяча (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов).		2	
	2	<b>Обучение технике метания мяча.</b>			

		Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию мяча на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Обучение технике метания мяча на дальность.		
	<b>3</b>	<b>Совершенствование техники метания мяча на дальность.</b> Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию мяча на дальность (махи руками; имитация метательных движений). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивная игра.		2
	<b>4</b>	<b>Контрольное занятие: метание мяча.</b> Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания мяча. Метание мяча на дальность в соответствии с контрольными нормативами.		3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию мяча на дальность (махи руками; имитация метательных движений).	4	3
	<i>Итого за 3 триместр</i>		<b>33</b>	
	<i>Итого за год</i>		<b>177</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

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

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

##### **Средства обучения:**

1. Наглядные: стенды, плакаты, карточки.
2. Мультимедийные презентации.
3. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные и баскетбольные, обручи, скакалки, гимнастические палки, лыжи, лыжные ботинки, палки, мячи для метания.

##### **Методическое обеспечение дисциплины:**

Нормативные документы, учебники и учебное пособие по дисциплине «физическая культура», дидактический материал.

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

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 9-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 304 с.

###### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.:Кнорус, 2012.
2. Виленский Н.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие.-М.: Кнорус, 2012.
4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.
5. Масолова О.Ю. Физическая культура.-М.: Кнорус, 2012.
6. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебник для бакалавров.-М, Юрайт, 2013.

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Личностные</i>	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- 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;	Текущий контроль в форме устного собеседования; выполнение письменной работы.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Выполнение контрольных нормативов.
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Демонстрация комплексов упражнений на практическом занятии; выполнение контрольных нормативов.
- 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;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;	Текущий контроль в форме устного собеседования.
- способность к построению индивидуальной	Подготовка устного сообщения.

образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;	
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Подготовка устного сообщения.
- 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;	Проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Демонстрация комплексов упражнений на практическом занятии.
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Подготовка устного сообщения.
- готовность к служению Отечеству, его защите;	Подготовка устного сообщения.
<i>Метапредметные</i>	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Подготовка устного сообщения.
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать	Подготовка устного сообщения.

и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Выполнение контрольных нормативов.
- 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;	Выполнение письменной работы.
<i>Предметные</i>	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Подготовка устного сообщения.
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.
- 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	Выполнение контрольных нормативов, проведение комплекса физических упражнений с одноклассниками.

обороне» (ГТО).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, УРОВНИ  
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов, уровни освоения учебного материала по дисциплине</b>
<b>Знать</b>	
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни</p>	<p><i>Ознакомительный уровень</i> – имеет представление о роли физической культуры в жизни человека;</p> <p><i>Репродуктивный уровень</i> – имеет представление о роли физической культуры в социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни;</p> <p><i>Продуктивный уровень</i> – знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знания по основам здорового образа жизни</p>
<b>Уметь</b>	
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><i>Ознакомительный уровень</i> – бессистемно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</p> <p><i>Репродуктивный уровень</i> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p> <p><i>Продуктивный уровень</i> – активно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p>