

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**22.02.06 Сварочное производство**

Форма обучения: очная  
для 2020 года поступления

Керчь, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 Сварочное производство

Разработчик:

Преподаватель

Ю.М. Веремьев

Преподаватель первой категории

Т.В. Мельникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 8 от 19 апреля 2023 г

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии

Технологии сварки и судостроения

Протокол № 8 от 19 апреля 2023 г

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 26 апреля 2023 г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство

## **1.1 Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

**1.4 В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны формироваться следующие общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

**- для очной формы обучения:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 336 часа

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов

Самостоятельной работы обучающегося - 156 часов

Консультации - 12 часов

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
<b>Из них:</b>	
практические занятия	148
теоретические	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> индивидуальные занятия в группах спортивного совершенствования ( спортивные секции), написание рефератов	156
консультации*	12
<b>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	

\* Количество часов, отведенное на консультации, приведено для групп численностью 25 человек (п. 7.11 ФГОС СПО по специальности 22.02.06 «Сварочное производство»)

## 2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (для очной формы обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Вводное занятие</b>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		
<b>Тема 1.1: «Физическое воспитание в СПО»</b>	<b>Теоретическое занятие.</b> Организация учебного процесса по физкультуре в техникуме, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности. Организация собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	2
<b>Тема 1.2 : «Основы здорового образа жизни»</b>	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека	2
<b>Тема 1.3: «Основные формы и виды физических упражнений»</b>	Классификация физических упражнений. Эффект от применения физических упражнений	2
<b>Тема 1.4: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями</b>	Типы уроков. Внеклассная работа. Внешкольные заведения	2
<b>Тема 1.5: «Основы физической и спортивной подготовки»</b>	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочный процесс его структура и направленность.	2
<b>Тема 1.6: «Адаптивная физическая культура»</b>	История и значение . Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация.	2
<b>Тема 1.7: «Способы регулирования и контроля за физическими нагрузками во</b>	Понятие физическая нагрузка. Регулирование физической нагрузки. Утомление. Объем нагрузки. Внешние признаки утомления. Частота сердечных	2

<p><b>время занятий физическими упражнениями»</b></p> <p><b>Тема 1.8: «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий»</b></p> <p><b>Тема 1.9: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП)</b></p> <p><b>Тема 1.10: «Современное олимпийское движение»</b></p>	<p>сокращений.</p> <p>Программа соревнований. Организационный комитет. Судейская коллегия. Командные соревнования.</p> <p>Цели и задачи (ППФП). Средства и методы формирования профессионально двигательных навыков устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Девиз олимпийского движения. История возникновения олимпийского движения. Олимпийская хартия. Международный Олимпийский Комитет (МОК).</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>Подготовка к устному опросу по лекциям</p>	<p>20</p>
<p><b>Консультация</b></p>		<p>2</p>
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p> <p>2.1 Обучение техники бега на короткие дистанции</p> <p>2.2 Обучение техники метания гранаты</p> <p>2.3 Обучение техники прыжков в длину</p> <p>2.4 Контрольное занятие</p> <p>2.5 Обучение техники бега на средние дистанции</p>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия.</b></p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования , повторный бег 6 по 30м.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ),подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ),переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

2.6 Обучение техники бега по пересечённой местности	гранаты. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км. ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры	2
2.7 Развитие общей выносливости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2
2.8 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин	2
2.9 Контрольные нормативы		2
2.10. Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
2.11. Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка. Бег по пересечённой местности. Спортивные игры	2
2.12 Кроссовая подготовка	Разминка. Бег по пересечённой местности	2
2.13 Развитие скорости	Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4x100	2
2.14 Приём контрольных нормативов по кроссу	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев.- 2 км. Юн.-3 км.	2
2.15 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
2.16 Совершенствование техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями	2
2.17 Совершенствование техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	2
2.18 Контрольные нормативы	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2



2.19 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2
2.20 Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),кросс в ¾ силы девушки 3 км, юноши 5 км.	2
2.21 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2
2.22 Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин.	2
2.23 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
2.24 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),совершенствование техники низкого старта, финиширования , повторный бег 6 по 30м.	2
2.25 Совершенствование техники метание гранаты.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),подводящие и специальные упражнения для метания гранаты. Кросс на 2 км с ускорениями.	2
2.26 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Подвижные игры.	2
2.27 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
<b>Самостоятельная работа</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и общефизическая подготовка (ОФП). Изучение техники низкого старта Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО	30
<b>Консультация</b>		2

<p><b>Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»</b></p>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	
<p>3.1 Обучение техники игры в нападении</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом ( передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.</p>	<p>2</p>
<p>3.2 Обучение техники игры в защите</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.3 Обучение тактики игры в нападении</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.4 Обучение тактики игры в защите</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.</p>	
<p>3.6 Совершенствование техники игры в нападении</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом ( передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину)</p>	<p>2</p>
<p>3.7 Совершенствование техники игры в защите</p>	<p>Двусторонняя игра и практическое судейство.</p>	<p>2</p>
<p>3.7 Совершенствование техники игры в защите</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.8 Совершенствование тактики</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в</p>	<p>2</p>

игры в нападении	парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2
3.9 Совершенствование тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	2
3.10 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски атака кольца в движении (с 2-х, 3-х шагов) Двусторонняя игра.	2
3.11 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
3.12 Совершенствование техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2
3.13 Совершенствование тактики игры в защите.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите.	2
3.14 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками, одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски, атака кольца в движении (с 2-х, 3-х шагов).	2

<b>Самостоятельная работа</b>	Изучение правил игры в баскетбол Изучение техники игры в баскетбол	38
<b>Консультация</b>		2
<b>Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»</b> 4.1 Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча  4.2 Обучение техники игры в защите и нападении.  4.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол.  4.4 Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе  4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол  4.6 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками 4.7 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>  упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков( схема построения углом вперед) Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра  Контрольное занятие Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах ( снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.	  2  2  2  2  2  2  2

4.8 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра	2
4.9 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение и совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков( схема построения углом вперёд)	2
4.10 Прием контрольных нормативов	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах ( снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами	2
4.11 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.	2
4.12 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.	2
4.13 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	2
4.14 Прием контрольных нормативов по технике игры в волейбол	Двусторонняя игра  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах ( снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Двусторонняя игра	2
<b>Самостоятельная работа</b>	Изучение правил игры в волейбол 4.2 Изучение техники игры в волейбол 4.3 Изучение тактики игры в волейбол	30

<b>Консультация</b>		2
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>	
5.1 Вводное занятие по акробатике	Техника безопасности . ОФП	2
5.2 Обучение кувырку вперед, назад	ППФП. Длинный кувырок вперед. Техника группировки при кувырке. Спортивные игры	2
5.3 Обучение стойке на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	2
5.4 Обучение комплекса гимнастического упражнения	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
5.5 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры	2
5.6 Совершенствование стойки на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	2
5.7 Совершенствование комплекса гимнастического упражнения с гантелями	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
5.8 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике	2
5.9 Совершенствование стойке на голове , стойке на руках, «колесо», «мостик»	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев, колесо, «мостик» Разучивание гимнастического упражнения	2
5.10 Совершенствование гимнастических упражнений на силу	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
5.11 Прием контрольных	ОФП. Выполнение контрольного норматива по гимнастике.	2

нормативов по гимнастике		
<b>Самостоятельная работа</b>	Составления комплекса силовой тренировки Составления комплекса на развитие основных групп мышц ППФП и ОФП	20
<b>Консультация</b>		2
<b>Раздел 6</b> <b>Плавание</b> 6.1 Вводное занятие по плаванию 6.2 Обучение технике плавания 6.3. Прием контрольных нормативов по плаванию	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> Техника безопасности . ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом ОФП. Плавание 75 м	2 2 2
<b>Самостоятельная работа</b>	Изучение различных видов прикладного плавания и и применение в самостоятельной работе Изучение различных способов плавания и применение в самостоятельной работе	18
<b>Консультации</b>		2

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### Оборудование спортивного зала:

Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, шведская стенка, ворота футбольные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, скамейки, скакалки.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические тренировки по совершенствованию спортивных навыков. Приём контрольных нормативов, и участие в соревнованиях . - Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; - Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.