МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ГАПОУ «ТЕТЮШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ

ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ

«Тетюшский государственный

колледж гражданской защиты»

Т.Ю.Адаева

28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

Для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

2-4 курс, приём 2023 г.

2024-2027уч.год

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1547).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Разработчик: Селюков В.Н преподаватель ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии Физического воспитания и ОБЖ ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,

протокол № 1 , от 28.08.2023 г

председатель ПЦК: _____ /А.В.Ибрагимов /

Рекомендована педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,

протокол № 1 , от 28.08.2023 г.председатель педагогического совета: _____ Т.Ю. Адаева/

Рецензент:_____

_____

_____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….....4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ……21

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ……..23

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» » является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности, 09.02.07 Информационные системы и программирование и соответствующих профессиональных компетенций (ПК).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Основные задачи:
– укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
– формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

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:

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Техник-программист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 168 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

из них: практических и лабораторных работ 168 часов;

дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы	**168**
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия (если предусмотрено)	166
Зачёт в 3,4,5,6,7 семестрах	
Дифференцированный зачет в 8 семестре	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результат	Уровень освоения
1	**2**	**3**		**4**
Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**			
	1 **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.			*2*
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений на формирование осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	*4*	**ОК 2., ОК 6.**	
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**ОК 2., ОК 6., ОК 10**	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**			
	1 **Теоретические сведения** Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.			*2*
	2 **Двигательные действия** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			*2*
	Практические занятия	*6*		

	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. 3. Силовые упражнения. Круговая тренировка. Развитие общей выносливости. 4. Гибкость. Особенности упражнений для развития гибкости. 5. Координационные способности и упражнения для их развития (челночный бег). Развитие ловкости. 6. Скоростно-силовые качества (прыгучесть). Упражнения со скакалкой. 7. Силовая выносливость. 8. Выполнение контрольных нормативов.			
Тема 2.2. **Легкая атлетика** .	**Содержание учебного материала**				
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег.			*2*
	2	Прыжки в длину			
	3	Метания			
	4	Техника спортивной ходьбы			
	5	Кроссовая подготовка			
	Практические занятия 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции (30 м и 100 м). Техника бега по прямой. 3. Бег на средние дистанции (200 м и 500 м). Техника бега по виражу. 4. Эстафетный бег (4 × 100 м). Техника различных способов передачи эстафетной палочки. 5. Прыжки в длину с места и с разбега. 6. Метание малого мяча и гранаты с места. 7. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 8. Развитие быстроты (бег на короткие дистанции). 9. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места и с разбега, прыжки со скакалкой, круговая тренировка). 10. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности до 1 км. Переменный бег. 11. Развитие координации. «Челночный бег»		*10*	**ОК 2.,** **ОК 6.,** **ОК 10**	
Тема 2.3. **Спортивные игры**	Содержание учебного материала				*2*
	1	**Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Техника и тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.			

	Практические занятия 1. Основы волейбола. Судейство, правила игры. 2. Техника игры в нападении. Стойки (низкая средняя и высокая) и перемещения (приставные шаги и выпады) волейболиста. 3. Техника владения мячом. Подачи и передачи. 4. Техника игры в защите. Перемещения: стойка, выпады. Овладение мячом: прием мяча снизу и сверху двумя руками. 5. Тактика игры в нападении и защите. Командные, групповые действия. Индивидуальные действия. 6. Подготовительные и тренировочные игры. 7. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному развития двигательных качеств и способностей: - развитие быстроты. - развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). - развитие силы. - развитие координации движений. 8. Учебная игра на счет. 9. Программные требования и контрольные нормативы (приемы мяча и нижние подачи).	*16*	**ОК 2., ОК 3., ОК 6.**	
Тема 2.4. * Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала**			*2*
	1 Строевые приемы			
	2 Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход и попеременные классические лыжные ходы			
	3 Полуконьковый и коньковый ход			
	4 Передвижение по пересеченной местности			
	Практические занятия 1. Техника безопасности и правила поведения на занятии, подбор инвентаря. 2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. 3. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование двухшажных ходов. 4. Переходы с одновременных ходов на попеременные и наоборот. Выбор способа передвижение в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. 5. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. 6. Ознакомление с коньковыми ходами. 7. Преодоление препятствий (спуски, подъемы). Техника поворотов в движении. Торможения «плугом», «упором». Преодоление неровностей.	*12*	**ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	

	8. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному развитию двигательных качеств и способностей: - развитие быстроты; - развитие скоростно-силовых качеств; - развитие выносливости; - развитие координации движений. 9. Прохождение учебной дистанции до 2 км (девушки), до 4 км (юноши). 10. Программные требования и контрольные нормативы (преодоление контрольной дистанции, спуски, подъемы, выполнение техники изученных ходов).			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				*2*
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**			
	1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.			
	2 Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.			
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий (двигательная деятельность в течение рабочего для у специалистов с умственной и психической нагрузкой). 2. Формирование профессионально значимых физических качеств (укрепление осанки, профилактические упражнения для глаз, упражнения для снижения психического утомления и повышения общей работоспособности, приемы самомассажа, упражнения для поддержания работоспособности голосовых связок).	*4*	**ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	
Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1.	**Содержание учебного материала**			

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	1	**Социально-биологические основы физической культуры.** Характеристика изменений, происходящих в организме под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.			
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений на формирование осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма		*4*	**ОК 2., ОК 6.**	
Раздел 2. **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**					
Тема 2.1. **Общая физическая подготовка**	**Содержание учебного материала**				
	1	**Теоретические сведения** Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь отдельных качеств.			*2*
	2	**Двигательные действия** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			*2*
	Практические занятия 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. 3. Силовые упражнения. Круговая тренировка. Развитие общей выносливости. 4. Гибкость. Особенности упражнений для развития гибкости. 5. Координационные способности и упражнения для их развития (челночный бег). Развитие ловкости.		*6*	**ОК 2., ОК 6., ОК 10.**	

	6. Скоростно-силовые качества (прыгучесть). Упражнения со скакалкой. 7. Силовая выносливость. 8. Выполнение контрольных нормативов.				
Тема 2.2. **Легкая атлетика** **ОК 2., ОК 6.,** **ОК 10.**	**Содержание учебного материала**				
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег			*2*
	2	Прыжки в длину			
	3	Техника спортивной ходьбы			
	4	Метания			
	5	Кроссовая подготовка			
	Практические занятия 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30 м и 100 м). Бег по прямой. 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции (200 м и 500 м). Бег по виражу. 4. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) 5. Прыжки в длину с места и с разбега. 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 7. Метания гранаты с разбега. 8. Развитие быстроты (бег на короткие дистанции). 9. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места и с разбега, прыжки со скакалкой, круговая тренировка). 10. Развитие выносливости (бег на длинные дистанции). 11. Развитие координации. «Челночный бег»		*12*	**ОК 2.,** **ОК 6.,** **ОК 10.**	
Тема 2.3. * **Спортивные игры** .	**Содержание учебного материала**			**ОК 2., ОК 3., ОК 6**	*2*
	1	**Волейбол.** Перемещения по площадке (стойки, выпады, падения). Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча двумя и одной рукой. Действия у сетки. Переда мяча назад за голову. Нападающий удар. Страховка у сетки. Техника и тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.			
	2	**Гандбол.** Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом			

		(блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.			
	3	1. Ведение мяча (укрывание мяча, дриблинг, изменение скорости, финты). Вбрасывание двумя руками. 2. Техника игры в защите: перебежки, передвижения, перехват, отбор, выбивание. 3. Техника игры вратаря. Ловля низколетящих, полувысоких и высоких мячей (без падения, в падении, в прыжке и в броске); отбивание мяча руками, остановки, переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание мяча рукой и выбивание его ногой. 4. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия (ведение, обводка, передачи, финты, удары по воротам), групповые (передачи: короткие, средние и длинные, продольные, поперечные и диагональные, низкие и высокие, прострельные и другие), командные (быстрый прорыв, позиционное нападение). 5. Тактика игры в защите. Индивидуальные действие, групповые, командные (выбор места, отбор мяча, держание противника, страховка партеров, борьба за мяч, контроль игрока, зоны, связь защитника и игрока). 6. Тренировочные и учебные игры. 7. Программные требования и контрольные нормативы (11-ти метровый удар на точность, выбрасывание мяча на дальность, ведение мяча между стойками и ударом по воротам) 8.На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений.	*16*		
		Практические занятия 1.Судейство, правила игры. 2.Техника владения мячом. Техника передачи и подача мяча. 3.Тактика игры в защите. Командные, групповые действия. 4.Техника игры в нападении. Индивидуальные действия. 5.Тактика игры в нападении. Тренировочные игры	*12*		
Тема 2.4. * Лыжная**		**Содержание учебного материала**			*2*
	1	**Лыжная подготовка.** Классические и коньковые ходы. Спуски, подъемы, повороты в движении,			

подготовка. Конькобежная подготовка.		торможения, преодоление неровностей. Передвижение по пересеченной местности.			
	Практические занятия **1. Лыжная подготовка** 1. Техника безопасности и правила поведения на занятии, подбор инвентаря. 2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. 3. Совершенствование техники коньковых ходов. 4. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. 5. Совершенствование преодолений препятствий (спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоление неровностей). 6. Прохождение учебной дистанции до 3 км (девушки), до 6 км (юноши). 7. Программные требования и контрольные нормативы (преодоление контрольной дистанции, повороты, торможения, преодоление неровностей).		*10*	**ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**				
	1	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.			*2*
	2	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Понятие о прикладных видах спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			*2*
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий (двигательная деятельность в течение рабочего для у специалистов с умственной и психической нагрузкой). 2. Формирование профессионально значимых физических качеств (укрепление осанки, профилактические упражнения для глаз, упражнения для снижения психического утомления и повышения общей работоспособности, приемы самомассажа, упражнения для поддержания работоспособности голосовых связок). 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		*4*	**ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	

Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни**	**Содержание учебного материала**				
	1	**Основы здорового образа и стиля жизни.** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		**ОК 2., ОК 6.**	*2*
	Практические занятия		*4*		
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений на формирование осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. **9.** Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма				
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**				
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу на			*2*

		стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег			
	2	Техника прыжка в длину с места и с разбега.			
	3	Техника спортивной ходьбы			
	4	Метания			
	5	Кроссовая подготовка			
	Практические занятия 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30 м и 100 м). Бег по прямой. 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции (200 м и 500 м). Бег по виражу. 4. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) 5. Прыжки в длину с места и с разбега. 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 7. Толкание ядра. 8. Развитие быстроты (бег на короткие дистанции). 9. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места и с разбега, прыжки со скакалкой, круговая тренировка). 10. Развитие выносливости (бег на длинные дистанции). 11. Развитие координации. «Челночный бег»		*6*	**ОК 2., ОК 6., ОК 10.**	
Тема 2.3. * Спортивные игры	**Содержание учебного материала**			**ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	*2*
	1	**Волейбол.** Перемещения по площадке (стойки, выпады, падения). Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча двумя и одной рукой. Действия у сетки. Переда мяча назад за голову. Нападающий удар. Страховка у сетки. Техника и тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.			
	2	**Гандбол.** Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.			

	3	**Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по мячу воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.			
	4	**Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-сплин, топс-удар, сеча.			
	5	**Бадминтон.** Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланов. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Прием волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контр атакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.			
	Практические занятия **Волейбол.** 1. Судейство, правила игры. 2. Тактика игры в нападении и защите. Командные, групповые действия. Индивидуальные действия. 3. Тренировочные игры. 4. Учебная игра на счет. 5. Программные требования и контрольные нормативы (приемы мяча и верхние подачи). **Гандбол.** 1. Судейство, правила игры. 2. Тактика нападения. Индивидуальные (выбор места, уходы от противника), групповые (взаимодействия игроков, заслоны, уход от противника) и командные (прорывы, атаки, нападения) действия. 3. Тактика защиты. Индивидуальные (выбор места для "держания" игрока игроков без мяча, выбор мета для "держания" игрока с мячом и противодействия передачам, броскам и ведению мяча), групповые (подстраховка и переключение), командные (зонная защита). 4. Тактика игры вратаря. Выбор места и выход на мяч. Взаимодействие вратаря с защитником. 5. Тренировочные и учебные игры. 6. Программные требования и контрольные нормативы (ловля мяча, ведение мяча с трех шагов,		*6*		

	бросок мяча в ворота одной рукой сверху с трех шагов) **Футбол.** 1. Судейство, правила игры. 2. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия (ведение, обводка, передачи, финты, удары по воротам), групповые (передачи: короткие, средние и длинные, продольные, поперечные и диагональные, низкие и высокие, простреляные и другие), командные (быстрый прорыв, позиционное нападение). 3. Тактика игры в защите. Индивидуальные действие, групповые, командные (выбор места, отбор мяча, держание противника, страховка партеров, борьба за мяч, контроль игрока, зоны, связь защитника и игрока). 4. Тренировочные и учебные игры. 5. Программные требования и контрольные нормативы (11-ти метровый удар на точность, выбрасывание мяча на дальность, ведение мяча между стойками и ударом по воротам) **Настольный теннис.** 1. Судейство, правила игры. Инвентарь для настольного тенниса (стол, ракетки и мяч). Правильная подача, правильный возврат, порядок игры, мяч в игре. Переигровка. Очко. Партия. Встреча. Выбор подачи, приема и сторон. Порядок подачи, приема и смены сторон. Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон. Правило ускорения игры. 2. Техника хвата ракетки, техника подачи. Подготовительные упражнения. 3. Техника хвата и положение ракетки при приеме справа, слева, по центру. 4. Учебная игра справа-направо; слева-налево; по центру. Нападающий удар справа, слева. Защита. 5. Тренировочные игры. 6. Двустронняя игра. 7. Программные требования и контрольные нормативы (подача, контрольная игра) **Бадминтон.** 1. Судейство, правила игры. Площадка, ракетки и воланы. 2. Стойки игрока (высокая, средняя, низкая). Хватка ракетки (универсальная, с разворотом, с выставлением большого пальца), положение ладони на ручке. 3. Передвижения: шаги (приставные, скрестные), перебежки, выпады, прыжки. 4. Удары. Подачи снизу и сбоку. Прием волана. 5. Тактика игры (высокая подача, угол атаки, низкая подача, плоская подача, атакующая подача, игра у сетки, обманные движения). 6. Двустронняя игра. 7. Тренировочные и учебные игры. 8. Программные требования и контрольные нормативы ( ) 9. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных			

	качеств и способностей: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений.			
Тема 2.4. * Лыжная подготовка.** **ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	**Содержание учебного материала**			
	1 **Лыжная подготовка.** Классические и коньковые ходы. Спуски, подъемы, повороты в движении, торможения, преодоление неровностей. Передвижение по пересеченной местности.			*2*
	Практические занятия **1. Лыжная подготовка** 1. Техника безопасности и правила поведения на занятии, подбор инвентаря. 2. Совершенствование техники коньковых ходов. 3. Совершенствование преодолений препятствий (спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоление неровностей). 4. Прохождение учебной дистанции до 3 км (девушки), до 6 км (юноши). 5. Программные требования и контрольные нормативы (преодоление контрольной дистанции, повороты, торможения, преодоление неровностей)	*8*	**ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	
Тема 2.5. ** Аэробика **ОК 2., ОК 6.**	**Содержание учебного материала**			
	1 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениям руками.			*2*
	2 Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в степ-аэробике			*2*
	3 Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.			*2*
	4 Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы к хвосту», «зиг-заг», «сложения», «блок-метод»			*2*
	5 Методы регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.			
	Практические занятия 1. Техника безопасности и правила поведения на занятии, правила индивидуального использования инвентаря на занятиях аэробики, правила размещения и передвижений в зале. Комплекс разминки на занятиях аэробикой. Регулирование нагрузки. 2. Комплекс классической аэробики с основными базовыми шагами и движениями руками. Способы передвижений. Усложнения композиции. Развитие координации и выносливости.	*10*		

	3. Комплекс степ-аэробики. Упражнения стретчинга, развитие гибкости. 4. Комплекс фитбол-аэробики с различной опорой. Силовые упражнения. 5. Программные требования и контрольные нормативы (выполнение комплекса выбранного вида аэробики).				
Тема 2.5. ** Атлетизм**	**Содержание учебного материала**				
	1	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии (юноши) и кондиционной подготовки (девушки).			*2*
	2	Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.			*2*
	3	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.			*2*
	Практические занятия 1. Техника безопасности и правила поведения на занятии, правила поведения в тренажерном зале, использования и хранения инвентаря и тренажерного оборудования. Контроль за нагрузками. Особенности составления комплексов силовых упражнений. Круговая тренировка с использованием тренажеров. 2. Комплекс упражнений со свободными весами для развития общей силы. 3. Комплекс упражнений с собственным весом, развитие гибкости. 4. Комплексы упражнений для развития отдельных групп мышц: верхнего плечевого пояса и передней и задней поверхности тела, ног. 5. Программные требования и контрольные нормативы (выполнение комплекса упражнений на развитие групп мышц по выбору).		*10*	**ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					
Тема 3.2. ** Военно-прикладная физическая подготовка (юноши)	**Содержание учебного материала**				
	1	**Строевая подготовка**. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю			*2*
	2	**Физическая подготовка**. Основные приемы борьбы: стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки,			*2*

		подхваты, подножки, болевые, удушающие приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой, ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижения по узкой опоре.			
	3	**Огнева подготовка**. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени			
		Практические занятия **Строевая подготовка**. 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Передвижения в различных построениях их комбинации. **Физическая подготовка**. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 5. Учебно-тренировочные схватки. 6. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. **Огневая подготовка**. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием 8. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.	*6*	**ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.**	
		Дифференцированный зачет	*2*		
		Всего:	*168*		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (игрового, гимнастического, тренажерного), спортивной площадки и стадиона, полосы препятствий, стрелкового тира.

Оборудование и инвентарь:

- барьер легкоатлетический
- беговая дорожка
- ботинки лыжные
- ворота для мини-футбола
- воланы для бадминтона
- гантели
- гири
- гранаты
- груша боксерская
- канат для перетягивания
- коврики туристические
- лыжи
- лыжные палки
- маты гимнастические
- мостик прыжковый
- мяч баскетбольный
- мяч волейбольный
- мяч футбольный
- мяч малый или теннисный
- мячи для настольного тенниса
- насос для накачивания мячей
- обруч гимнастический большой металлический
- палка гимнастическая
- перекладина навесная
- ракетки для бадминтона
- ракетки для настольного тенниса
- сетка волейбольная
- сетка для настольного тенниса
- скакалка
- скамья гимнастическая
- стенка гимнастическая
- степ платформа
- стойки волейбольные
- столы для настольного тенниса
- тренажеры силовые тяговые
  форма спортивная
- теннисная (муж/жен)
- волейбольная
- футбольная (комплект с гетрами и защитой)
- фишки
- штанга
- экспандер плечевой
- щиты баскетбольные учебные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы по разделу «Физическая культура»:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019.—201с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/993540
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1020559
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 336 с.: ил.; - ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358
4. Общая и профессиональная педагогика : учебник / Г.Н. Жуков, П.Г. Матросов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 425 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа http://www.znanium.com]. — (Среднее профессиональное образование). — www.dx.doi.org/ 10.12737/24190. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/767790
5. Анатомия и возрастная физиология: Учебник / Тюрикова Г.Н., Тюрикова Ю.Б. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 178 с.: - ISBN 978-5-16-011645-7 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=538396

Дополнительные источники:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1000483
2. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2019. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/180800

Интернет-ресурсы

1. Электронный ресурс, Правила различных спортивных игр, - http://sportrules.boom.ru/.
2. Электронный ресурс, Рефераты на спортивную тематику, - http://www.sportreferats.narod.ru/.
3. Электронный ресурс, Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры- http://tpfk.infosport.ru
4. Электронный ресурс, Российский журнал "Физическая культура" - http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm
5. Электронный ресурс, Журнал "Теория и практика физической культуры" - http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера – ведение дневника самонаблюдения; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов**:** – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика.** 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм 3. Оценка выполнения студентом функций судьи. 4. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика.** 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. **Атлетическая гимнастика.** 1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями,

	с самоотягощениями. 2. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка.** 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Конькобежная подготовка.** 1. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. 2. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. **Кроссовая подготовка.** 1. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Оценка уровня развития физических качеств** занимающихся проводится по приросту к исходным показателям**.** Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. **Для оценки ППФП** проводится оценка составления и проведения комплексов на формирование профессионально значимых физических качеств (укрепление осанки, профилактические упражнения для глаз, упражнения для снижения психического утомления и повышения общей работоспособности, приемы самомассажа, упражнения для поддержания работоспособности голосовых связок). **Для оценки военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.