

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Тамбовский колледж бизнес-технологий»**

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности среднего профессионального образования

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем**

(базовая подготовка)

на базе основного общего образования

**Тамбов
2021**

Одобрена

ПЦК гуманитарных, социальных и
естественнонаучных дисциплин

Председатель ПЦК



/ Провоторова Ю.В., к.п.н

Подпись

ФИО

Составитель (автор): Чудин А.В.

ФИО, ученая степень

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы ОУД.....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплин «Физическая культура».9	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:	16
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (ОУД) является частью программы реализации среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ПССЗ), с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

Программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Положением о порядке обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом директора от 12.07.2017г., Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации. С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программ подготовки специалистов среднего звена (ПССЗ).

В учебном плане ПССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Цель курса – развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья.

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- воспитание в бережного отношения к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

В соответствии с Примерной программой и ФГОС СОО, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В связи с этим, перечисленные результаты дополняются следующими **общими компетенциями: ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8** в соответствии с требованиями ФГОС СПО по соответствующей специальности:

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- У6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 33 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.4 Количество часов, отведенное на освоение программы ОУД

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 175 час (обязательная часть цикла)
в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов
- самостоятельной работы обучающегося – 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	

курсовая работа (проект) <i>не предусмотрена</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i> и <i>дифф. зачета</i>	

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	Уровень освоения			
1	2	3	4			
1.1. Легкая атлетика	Практическое занятие	4	2			
Тема 1.1.1. Развитие общей выносливости.	Содержание учебного материала: 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. 3. Классификация видов легкой атлетики. 4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. 5. Общефизические упражнения. 6. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.					
Тема 1.1.2. Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	Практическое занятие	4		2		
	Содержание учебного материала: 1. Постановка стартовых колодок. 2. Последовательность выполнения команд. 3. Техника работы рук и ног. 4. Бег на короткие дистанции.					
	Тема 1.1.3. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.	Практическое занятие			4	2
		Содержание учебного материала: 1. Техника бега с низкого и высокого стартов. 2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.				
Тема 1.1.4. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Практическое занятие	4	2			
	Содержание учебного материала: 1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 3 км с заданием.					
	Тема 1.1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	Практическое занятие		4	2	
		Содержание учебного материала: 1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.				
Тема 1.1.6.		Практическое занятие	4			

Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 м - юноши	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка.		2
	2	Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м		2
1.2. Спортивные игры. Волейбол Тема 1.2.1. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Теоретические сведения о волейболе.		2
	2	Техника безопасности во время занятий волейболом.		2
	3	Правила игры.		2
	4	Подготовительные и имитационные упражнения.		2
	5	Упражнения с набивными мячами.		2
	6	Упражнения с набивными мячами из и.п. сед.		2
	7	Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.		2
Тема 1.2.2. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и имитационные упражнения.		2
	2	Упражнения с набивными мячами.		2
	3	Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.		2
	4	Демонстрация правил расстановки игроков		2
Тема 1.2.3. Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Бросковые упражнения		2
	3	Совершенствование технических приемов волейбола		3
	4	Совершенствование техники нижней прямой подачи		3
	5	Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи		3
6	Двусторонняя игра		2	
Тема 1.2.4. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		1
	2	Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара		2
	3	Имитационные упражнения для обучения техники работы ног		1
	4	Имитационные упражнения с теннисными шариками		1
	5	Нападающий удар в парах		1
	6	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		1
7	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		1	

	8	Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков		1
	9	Двусторонняя игра		2
Тема 1.2.5. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п.		2
	3	Совершенствование техники волейбольных подач		3
	4	Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.		1
	5	Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»		2
	6	Двусторонняя игра		2
Тема 1.2.6. Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		4	
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Техника перемещений		2
	3	Прием и передача мяча в движении		2
	4	Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед		1
	5	Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед		1
	6	Двусторонняя игра		2
	Зачет			
Тема 1.2.7. Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)		2
	4	Нападающий удар в парах		2
	5	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		2
	6	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		2
	7	Двусторонняя игра		2
1.3. Баскетбол Тема 1.3.1. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)		2
	2	Стойки		2
	3	Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча		2
	4	Упражнения для развития силы		2
Тема 1.3.2.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения для развития силы		2

Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	2	Способы передач мяча		2
	3	Ловля мяча двумя руками		2
	4	Упражнения с набивными мячами		2
	5	Эстафеты		2
	6	Остановки по сигналу		2
	7	Упражнения для развития быстроты.		2
	Тема 1.3.3. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	Практическое занятие		4
Содержание учебного материала:				
1		Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча		2
2		Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко		2
4		Ведение мяча с изменением скорости		2
Тема 1.3.4. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты)		2
	3	Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).		2
Тема 1.3.5. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении		2
	2	Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу		2
	3	Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)		2
	5	Двусторонняя игра		2
Тема 1.3.6. Закрепление техники защиты и техники нападения.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении и защите		2
	2	Передача мяча		2
	4	Ведение мяча		2

	5	Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).		2
	6	Двусторонняя игра		2
Тема 1.3.7. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении		2
	2	Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).		2
	3	Двусторонняя игра		2
1.4. Атлетическая гимнастика Тема 1.4.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями.		1
	2	Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач		1
	3	Метод повторных усилий		1
	4	Метод максимальных усилий. Типичные приемы силовой тренировки		1
Тема 1.4.2. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке		1
	2	Общефизическая подготовка		1
	3	Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений)		1
	4	Бицепс. Хват штанги сверху		1
Тема 1.4.3. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись»		1
	2	Висы на перекладине		2
	3	Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений)		1
	4	Тяга штанги из положения «вис выше колен»		1
Тема 1.4.4. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс		2
	2	Тяга штанги к груди в наклоне		2
	3	Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги – 60% от max)		2
	4	Тяга штанги с помоста		2

<p>Тема 1.4.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощения-ми на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.</p>	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Общесфизическая подготовка		2
	2	Упражнения для развития основных мышечных групп		2
	3	Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)		2
4	Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		2	
<p>Тема 1.4.6. Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.</p>	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max)		2
	2	Ноги на блочных системах		2
	3	Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)		1
4	Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		2	
<p>Тема 1.4.7. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.</p>	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max)		2
	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке		2
	3	Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max)		2
4	Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах.		2	
<p>Тема 1.4.8. Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.</p>	Практическое занятие		4	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений)		2
	2	Тяга гири в упоре одной рукой		2
	3	Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом.		3
	4	Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом		3
5	Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом		3	
<p>Тема 1.4.9. Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.</p>	Практическое занятие		3	
	Содержание учебного материала:			
	1	Толчок гири одной рукой		2
	2	Жим гири двумя руками (вес гири – 5 килограмм)		2
	3	Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов		3
4	Упражнения на подвижность тазобедренных суставов		3	
Дифференцированный зачет			2	
Итого			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, многофункциональные тренажеры);
- оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Балышева Н.В. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/457504>

2. Зайцева А.А. Основы здорового образа жизни в образовательной 17 организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/458711>

3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448769>

4. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448720>

Дополнительная литература:

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456547>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/465965>

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblioonline.ru/bcode/454154>

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - У2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - У4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - У5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - У6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий 	<p>ОК 2,3,4,5,6,8</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p>

<p>физической культурой; - У7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>		<p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p>
<p>Знания: 31 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>ОК 2,3,4,5,6,8</p>	<p>Тестирование, опрос. Практические задания по работе с информацией</p>
<p>32 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>ОК 2,3,4,5,6</p>	<p>Тестирование, опрос. Домашние задания проблемного характера, ведение календаря самонаблюдения.</p>
<p>33 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими</p>	<p>ОК 2,3,4,5,6</p>	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием</p>

упражнениями направленности;	различной		целесообразности использо- вания средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
---------------------------------	-----------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------