

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

---

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

для специальности среднего профессионального образования

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем**

(базовая подготовка)

на базе основного и среднего общего образования

**Тамбов  
2022**

Разработана на основе:  
- Федерального государственного образовательного стандарта по 10.02.05  
Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

### Одобрена

ПЦК гуманитарных, социальных и  
естественнонаучных дисциплин

Председатель ПЦК



Подпись

/ Провоторова Ю.В.

ФИО

Составитель (автор): Провоторова Ю.В., к.п.н.  
ФИО, ученая степень

#### Оглавление

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: .	5
1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе: .....	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплин «Физическая культура».....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>24</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению: .....	24
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы. ....	24
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ .....</b>	<b>25</b>
<b>5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....</b>	<b>28</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Рабочая программа разработана на основании Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин по специальностям СПО, утвержденного приказом директора от 12.07.2017 года и Распоряжения об актуализации учебно-методических материалов, связанных с дистанционным обучением студентов, утвержденного приказом директора от 06.04.2020 года.

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 ректора от 6 ноября 2015 № 60/о.. 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» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

Курс данной дисциплины синтезирует знания, полученные при изучении таких дисциплин школьного курса, как «Физическая культура», формируя общие представления о здоровом образе жизни; «ОБЖ», как бережно сохранять свое здоровье; «Биология», при изучении физиологии строения человека и живых организмов.

Учебная дисциплина «Физическая культура» не имеет какого-либо прикладного значения. Знания, умения и навыки, приобретенные при изучении основ физической культуры, используются как общекультурная база при изучении других гуманитарных и общенаучных дисциплин.

Дисциплина направлена на формирование **общих компетенций ОК 8.**

ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
-------	--

Являясь дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, «Физическая культура» участвует в формировании профессиональных компетенций опосредованно.

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

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

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

#### **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:**

- З1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- З2 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 общеобразовательной дисциплины, в том числе:**

Максимальная учебная нагрузка - 186 часов;

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 186 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	186
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	186
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	172
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрена</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,5,7 семестрах дифф. зачета в 4,6,8 семестрах</b>	12

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>		1
	1	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>	
	2	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	
	3	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	
	4	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	
	5	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	
	6	Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий.	
	7	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	
	8	Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.	
	9	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	
	10	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>	
	11	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.	
	12	Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	
	13	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	
	14	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	
	15	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	
	16	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	
	17	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	
	18	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	
	19	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	
<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>	

	1.1.1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	1
	1.1.2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	1.1.3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных.	2	
<b>РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>2.1. Легкая атлетика</b>  <b>Тема 2.1.1.</b> Развитие общей выносливости.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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.			
<b>Тема 2.1.2.</b> Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Постановка стартовых колодок.		
	2. Последовательность выполнения команд.		
	3. Техника работы рук и ног.		
4. Бег на короткие дистанции.			
<b>Тема 2.1.3.</b> Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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.			
<b>Тема 2.1.4.</b> Развитие скоростно-силовой выносливости.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Варианты подбора разбега.		
	2. Совершенствование бега на короткие дистанции.		
	3. Специальные прыжковые упражнения.		



	4. Бег по дистанции 3 км с заданием.		
<b>Тема 2.1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Специальные и подготовительные упражнения.		
	2. Специальные прыжковые упражнения.		
	3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.		
<b>Тема 2.1.6.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 м - юноши	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1   Разминка.		2
	2   Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м		2
<b>2.2. Спортивные игры.</b>  <b>Волейбол</b> <b>Тема 2.2.1.</b> Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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	
<b>Тема 2.2.2.</b> Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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
5   Двусторонняя игра		2	
<b>Тема 2.2.3.</b> Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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	
	<b>Практическое занятие</b>	2	

<b>Тема 2.2.4.</b> Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<b>Тема 2.2.5.</b> 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	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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	
<b>Тема 2.2.6.</b> Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	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
<b>Зачет</b>			2	
<b>Тема 2.2.7.</b> Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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	
<b>Тема 2.2.8.</b>	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			

Закрепление техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара с последующей одиночной блокировкой. Двусторонняя игра	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		2
	4	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		2
	5	Разучивание техники одиночного блока.		2
	6	Двусторонняя игра		2
<b>Тема 2.2.9.</b> Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера.		2
	4	Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера.		2
5	Двусторонняя игра		2	
<b>Тема 2.2.10.</b> Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Техника игры от сетки		2
	4	Обучение тактическим групповым действиям в нападении.		2
5	Двусторонняя игра		2	
<b>Тема 2.2.11.</b> Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Техника волейбольных подач		2
	4	Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка»		2
5	Двусторонняя игра		2	
<b>Тема 2.2.12.</b> Тренировка игры 1-3-2,6-3-4.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные беговые упражнения;		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
3	Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера)		2	

Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра.	4	Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)		2
	5	Обучение тактическим групповым действиям в защите.		2
	6	Двусторонняя игра		2
<b>Тема 2.2.13.</b> Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Выполнение контрольного норматива по ОФП (сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание туловища)		2
4	Двусторонняя игра		2	
<b>Тема 2.2.14.</b> Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Тренировка нижней прямой и верхней прямой подачи. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера)		2
	4	Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)		2
	5	Нижняя прямая и верхняя прямая подачи.		2
6	Двусторонняя игра		2	
<b>Тема 2.2.15.</b> Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи).	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи)		2
4	Двусторонняя игра		2	
<b>Тема 2.2.16.</b> Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Выполнение контрольного норматива по		2
4	Двусторонняя игра		2	
<b>2.3. Баскетбол</b>  <b>Тема 2.3.1.</b>	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)		2
2	Стойки		2	

Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.	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
<b>Тема 2.3.2.</b> Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Упражнения для развития силы		2
	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
<b>Тема 2.3.3.</b> Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
	3	Ведение мяча: высокое и низкое		2
	4	Ведение мяча с изменением скорости		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
<b>Тема 2.3.4.</b> Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	1	Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты)		2
	2	Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.)		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
	<b>Практическое занятие</b>		2	
<b>Тема 2.3.5.</b> Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
	4	Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	

	5	Двусторонняя игра		2
<b>Тема 2.3.6.</b> Закрепление техники защиты и техники нападения.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Техника игры в нападении и защите		2
	2	Передача мяча		2
	3	Ловля мяча		2
	4	Ведение мяча		2
	5	Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).		2
	6	Двусторонняя игра		2
<b>Тема 2.3.7.</b> Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<b>Тема 2.3.8.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча)		3
	2	Встречная передача мяча		3
	3	Передача мяча в тройках		3
	4	Передача мяча бегущему впереди		3
	5	Бег в сочетании с остановками		3
	6	Бег по прямой или по отрезкам		3
	7	Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения		3
	8	Ведение с остановкой, поворотом и передачей		3
	9	Ведение с обводкой одного и двух соперников		3
	10	Эстафеты с ведением мяча		3
	<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Тема 2.3.9.</b> Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Техника выполнения бросков		2
	2	Броски в корзину из-под щита с места		2
	3	Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком		2
	4	Броски в корзину со встречной передачи		2
	5	Броски в корзину со средних дистанций с места		2
	6	Штрафные броски		2

	7	Игра 1x1 с броском в корзину.		2
<b>Тема 2.3.10.</b> Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Разминка		2
	2	Специальные и подготовительные упражнения		2
	3	Выполнение технических приемов		2
	4	Двусторонняя игра.		2
<b>Тема 2.3.11.</b> Техника защищающего-гося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Основные стойки.		2
	2	Передвижения в стойках.		2
	3	Выполнение защитных действий против двух игроков.		2
	4	Индивидуальные действия в защите.		2
	5	двусторонняя игра.		2
<b>2.4. Атлетическая гимнастика</b>  <b>Тема 2.4.1.</b> Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<b>Тема 2.4.2.</b> Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<b>Тема 2.4.3.</b> Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
	<b>Практическое занятие</b>		2	

<p><b>Тема 2.4.4.</b> 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.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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><b>Тема 2.4.5.</b> Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.</p>	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Общефизическая 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
<p><b>Тема 2.4.6.</b> Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.</p>	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<p><b>Тема 2.4.7.</b> Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.</p>	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<p><b>Тема 2.4.8.</b> Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.</p>	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<b>Практическое занятие</b>			2	



<b>Тема 2.4.9.</b> Гиревой спорт. Упражнения с гириями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<b>Тема 2.4.10.</b> Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг		2
	2	Подъем ног 4 подхода по 10 повторений		2
<b>Тема 2.4.11.</b> Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики		2
	2	Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения		3
<b>Тема 2.4.12.</b> Выполнение изученных и закреплённых двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений)	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Разминка		2
	2	Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений		3
	<b>Зачет</b>		2	
<b>2.5. Лыжная подготовка</b>  <b>Тема 2.5.1.</b> Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом		2
	2	История развития лыжного спорта		2
	3	Правила подбора лыжного инвентаря		2
	4	Гигиенические требования		2
	5	Строевые приемы		2
	6	Перемещение к месту занятий		2

лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	7	Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода.		2
	8	Прохождения дистанции кросса до 4 км.		2
<b>Тема 2.5.2.</b> Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Основные виды перемещения на лыжах		2
	2	Работа рук		2
	3	Правила отталкивания палками		2
	4	Равновесие, стойка		2
	5	Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах)		2
	6	Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг))		2
7	Отталкивание.		2	
<b>Тема 2.5.3.</b> Повторение элементам горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Техника лыжных ходов		2
	2	Разновидности стоек		2
	3	Поворотов		2
	4	Торможений		2
5	Прохождение дистанции лыжного кросса.		2	
<b>Тема 2.5.4.</b> Обучение полуконьково-вому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Упражнения на координацию		1
	2	Имитационные упражнения		1
	3	Скольжение на одной ноге		1
	4	Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения.		1
5	Прохождение дистанции до 4 км.		2	
<b>Тема 2.5.5.</b> Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Координационные упражнения		2
	3	Техника одношажного конькового лыжного хода		1
	4	Техника двушажного конькового лыжного хода		1
5	Прохождение дистанции до 5 км.		2	
<b>Тема 2.5.6.</b>	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			

Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Имитационные упражнения		2
	2	Координационные упражнения		2
	3	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук.		1
	4	Прохождение дистанции до 5 км.		2
<b>Тема 2.5.7.</b> Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук.		2
	3	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног.		2
<b>Тема 2.5.8.</b> Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Разминка		2
	2	Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный.		2
	3	Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный.		2
<b>Тема 2.5.9.</b> Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Применение лыжных ходов на местности		2
	2	Правильное распределение сил во время лыжных гонок		2
	3	Прохождение дистанции до 5 км		2
<b>Тема 2.5.10.</b> Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 5 км.- девушки и 10 км - юноши без учета времени	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Техника лыжных ходов		2
	2	Выполнение контрольного норматива.		3
<b>Раздел 3.</b>				
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>				
<b>Раздел 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>				

<b>Тема 3.1.1.</b> Развитие профессиональной выносливости	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		1
	2. Марш-бросок по пересеченной местности		1
	3. Общефизическая подготовка		2
	4. Комплекс специальных упражнений		1
<b>Тема 3.1.2.</b> Развитие профессиональной силовой подготовки.	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		1
	2. Метание гранаты		1
	3. Комплекс силовых упражнений		1
	4. Переноска пострадавшего		1
<b>Тема 3.1.3</b> Воспитание ловкости.	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		1
	2. Мини-футбол		2
	3. Комплекс упражнений на развитие ловкости		2
	4. Прыжковые упражнения		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Тема 3.1.4.</b> Воспитание быстроты.	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		1
	2. Ускорения с высокого старта		3
	3. Комплекс беговых упражнений		3
	4. Техника низкого старта		
<b>Тема 3.1.5</b> Воспитание специальной выносливости.	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		1
	2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы)		2
	3. Спортивные игры		3
<b>Тема 3.1.6.</b> Воспитание гибкости.	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Анализ профессиограммы		1
	2. Комплекс упражнений на развитие гибкости		2
	3. Упражнения с гимнастическими палками		2
	4. Упражнения у шведской стенке		2

<b>Тема 3.1.7.</b> Воспитание скоростно-силовых качеств.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков		1
	2. Эстафетный бег		3
	3. Прыжки в длину с места		3
<b>Тема 3.1.8.</b> Развитие становой силы.	4. Беговые и прыжковые упражнения		3
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств		1
	2. Упражнения в тренажерном зале для развития силы мышц спины и ног в становом режиме		2
<b>Тема 3.1.9</b> Прикладные виды спорта.	3. Поднятие пострадавшего и переноска его на носилки с дальнейшей транспортировкой		1
	4. Спортивные игры		3
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Прикладные виды спорта		2
<b>Тема 3.1.10.</b> Пути совершенствования способности поддерживать равновесие.	2. Туристическая эстафета		1
	3. Основы элементов игры в дартс		1
	4. Метание малого мяча		2
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Тема 3.1.11.</b> Воспитание туристических навыков.	1. Оценка эффективности ППФП.		1
	2. Комплекс упражнений на фитнес мячах для равновесия		2
	3. Комплекс упражнений для глаз		1
	4. Упражнения для развития чувства пространства		1
	<b>Зачет</b>	2	
<b>Тема 3.1.12.</b> Оказание первой помощи пострадавшему на воде.	1. Прохождение полосы препятствий		2
	2. Оказание помощи пострадавшему		2
	3. Элементы выживания в трудных условиях		1
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Техника безопасности на воде		2
	2. Изучение приемов спасения тонущего		1
	3. Освобождение от захватов		1
	4. Способы транспортировки пострадавшего		1

<b>Раздел 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)</b>			
<b>Тема 3.2.1.</b> Строевая подготовка.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю		2
	2. Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки		3
<b>Тема 3.2.2.</b> Навыки огневой подготовки.	3. Комплекс гимнастических упражнений		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Навыки обращения с оружием		1
<b>Тема 3.2.3.</b> Основные приемы борьбы.	2. Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням		1
	3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием		1
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Виды борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой)		1
<b>Тема 3.2.4</b> Тактика ведения борьбы.	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы		1
	3. Общая физическая подготовка		2
	4. Подвижные игры		3
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Тема 3.2.5.</b> Полоса препятствий.	1. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы		1
	2. Стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы		1
	3. Подвижные игры		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Преодоление полосы препятствий.		2
	2. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре		2
	3. Подвижные игры		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>Содержание учебного материала:</b>			
1. Преодоление полосы препятствий.		2	
2. Подвижные игры		2	
<b>Дифференцированный зачет.</b>	2		
<b>Итого</b>		<b>186</b>	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

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

*\*В период вынужденного дистанционного обучения организация деятельности обучающихся переходят в дистанционный формат (онлайн или офлайн). Подробно каждое учебное занятие представлено в виде маршрутного листа установленной формы, где определены тип занятия, тема, учебный контент, планируемые результаты, домашнее задание, сроки его выполнения и вид обратной связи. Маршрутные листы выкладываются для студентов на сайте колледжа а материалах для ДО по ссылке [http://tkbt68.ru/studentu/distan\\_obraz/](http://tkbt68.ru/studentu/distan_obraz/)*

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (цокольный этаж), стадиона с полосой препятствий, стрелкового тира.

##### 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, 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:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szi/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

**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><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>У1</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- <b>У2</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- <b>У3</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- <b>У4</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов</li> </ul>	<p>ОК 8</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p>

<p>передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>У5</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- <b>У6</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- <b>У7</b> 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;</li> </ul>		<p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p><b>З1</b> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>ОК 8</p>	<p>Тестирование, опрос.</p> <p>Практические задания по работе с информацией</p>
<p><b>З2</b> - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической</p>	<p>ОК 8</p>	<p>Тестирование, опрос.</p> <p>Домашние задания проблемного характера,</p>

подготовленности.		ведение календаря самонаблюдения.
<b>33</b> - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	ОК 8	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

## **5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Согласно ст. 16 Федерального закона под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:**

лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле - и видеолекций и лекций-презентаций;

практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетно-практических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов, написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;

текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭО:**

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, слайды, методические

рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий, контрольные и итоговые тесты.