

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

«Дагестанский государственный университет»

Колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
среднепрофессионального образования

| | |
|---|--|
| <i>Специальность:</i> | 09.02.07 Информационные системы и программирование |
| <i>Обучение:</i> | по программе базовой подготовке |
| <i>Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:</i> | среднее общее образование |
| <i>Квалификация:</i> | программист |
| <i>Форма обучения:</i> | очная |

Махачкала – 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Организация-разработчик: колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет (Колледж ДГУ)

Разработчики:

Газимагомедова З.А. - Руководитель Физвоспитания, преподаватель кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ.

Рецензент:

Бахмудов Б.М. - доцент кафедры физвоспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет к.п.н.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

протокол № 7 от «31» марта 2022г.

Зав. кафедрой естественно-научных и гуманитарных дисциплин к.э.н., доцент Муртилова Муртилова К.М.-К.

Утверждена на заседании учебно-методического совета колледжа ДГУ

Ст. методист Шамсутдинова Шамсутдинова У.А.

подпись

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» марта 2022 г.

Начальник УМУ, д.б.н., проф Гасангаджиева Гасангаджиева А.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование для очного обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Рабочие программы дисциплин, адаптированные для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываются с учетом конкретных ограничений здоровья лиц, зачисленных в колледж, и утверждается в установленном порядке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональной дисциплине профессионального цикла ППСЗ.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- **формирование** мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- **развитие** знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- **овладение** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- **обеспечение** общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Общие компетенции

ОК 01. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 02. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 03. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 4. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ПК 1. Осуществлять оперативно-служебные мероприятия в соответствии с профилем подготовки.

ПК 2. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

ПК 3. Обеспечивать выявление, раскрытие и расследование преступлений и иных правонарушений в соответствии с профилем подготовки.

ПК 4. Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь.

ПК 5. Обеспечивать защиту сведений, составляющих государственную тайну, сведений конфиденциального характера и иных охраняемых законом тайн.

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:

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

– основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 184 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 184 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 184 |
| контрольные работы | - |
| курсовой проект | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовым проектом | |
| внеаудиторная самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины 2 курс (3-4 семестры)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1 Техника бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты | Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании | Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность. Раз бег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. - юноши, 500гр. - девушки. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Раздел 2. Баскетбол | | | |
| Тема 2.1. Техника передвижения без мяча | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной | 2 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| и с мячом | вперёд - без мяча, и с мячом. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков. | | |
| Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении | Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Ведение мяча- дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом. | 2 | |
| Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол | Занятие 1: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. Занятие 2: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. | 4 | |
| Раздел 3. Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков | Занятие 1: Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Занятие 2: Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий. | 4 | |
| Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча | Занятие 1: Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке; Занятие 2: Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча | 4 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча | Занятие 1: Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Занятие 2: Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу |
| Техника 3.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе | Занятие 1: Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Занятие 2: Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу |
| Тема 3.5. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока | Занятие 1: Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования. Занятие 2: Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу |
| Тема 3.6. Тактические командные действия; Тренировочная игра | Занятие 1: Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры. Занятие 2: Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Раздел 4. Гимнастика | | | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Тема 4.1. Перестроения на месте и в движении</p> | <p>Занятие 1: Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.</p> <p>Занятие 2: Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.</p> | 4 | |
| <p>Тема 4.2. Прикладные упражнения</p> | <p>Занятие 1: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.</p> <p>Занятие 2: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.</p> | 4 | |
| <p>Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов</p> | <p>Занятие 1: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.</p> <p>Занятие 2: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.</p> | 4 | |
| <p>Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания.</p> | <p>Занятие 1: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из вися лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.</p> <p>Занятие 2: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту.</p> | 4 | <p>Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд. | | |
| Раздел 5. Настольный теннис | | | |
| Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры | Занятие 1: ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Занятие 2: Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками. | 4 | |
| Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов | Занятие 1: Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Занятие 2: Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра. | 4 | |
| Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности; | Занятие 1: Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. Занятие 2: Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. | 4 | |
| Тема 5.4. Отрабатывание, техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила | Занятие 1: Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочерёдно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочерёдно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Занятие 2: Техника безопасности в парной игре, правила | 4 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Поддача – приём – поддача, игра в «треугольник», «восьмёрку». | | |
| Тема 5.5. Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча | Занятие 1: Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение. Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. Контрольные испытания | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Промежуточный контроль в форме: Зачёта | | | |
| Итого | | 76 | |

2.2. Тематический план и содержание 3 курс (5-6 семестры)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1 Техника бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты | Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор » передачи эстафетной палочки. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Тренировочный бег с передачей эстафеты. | | Контрольные испытания |
| Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании | Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность. Раз бег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. - юноши, 500гр. - девушки. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Раздел 2. Баскетбол | | | |
| Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд - без мяча, и с мячом. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков. | 2 | |
| Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении | Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Ведение мяча- дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом. | 2 | |
| Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол | Занятие 1: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. Занятие 2: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. | 4 | |

| Раздел 3. Волейбол | | | |
|--|---|---|-------------------------------------|
| Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков | Занятие 1: Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Занятие 2: Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий. | 4 | |
| Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча | Занятие 1: Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке; Занятие 2: Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча | 4 | |
| Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча | Занятие 1: Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Занятие 2: Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу |
| Техника 3.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе | Занятие 1: Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Занятие 2: Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 3.5. Техника постановки блока, виды; Тема 3.6. Техника безопасности при постановки блока | Занятие 1: Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования. Занятие 2: Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу |
| Тема 3.7. Тактические командные действия; Тренировочная игра | Занятие 1: Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры. Занятие 2: Тренировочная игра по упрощённым правилам 6x6, 5x5, 4x4, 3x3. Основные правила и судейство игры. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Раздел 4. Гимнастика | | | |
| Тема 4.1. Перестроения на месте и в движении | Занятие 1: Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Занятие 2: Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 4 | |
| Тема 4.2. Прикладные упражнения | Занятие 1: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Занятие 2: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. | 4 | |
| Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; | Занятие 1: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. | 4 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Структура выполнения комплексов | Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов. Занятие 2: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов. | | |
| Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания. | Занятие 1: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд. Занятие 2: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд. | 4 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Раздел 5. Настольный теннис | | | |
| Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры | Занятие 1: ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Занятие 2: Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками. | 4 | |
| Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов | Занятие 1: Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Занятие 2: Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| | выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра. | | |
| Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности; | Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. | 2 | |
| Тема 5.4. Отрабатывание, техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила | Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочерёдно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочерёдно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». | 2 | |
| Тема 5.5. Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча | Занятие 1: Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение. Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. Контрольные испытания | 2 | Устный опрос по пройденному разделу Контрольные испытания |
| Промежуточный контроль в форме: Зачёта | | | |
| Итого | | 72 | |

2.4. Тематический план и содержание 4 курс (7 семестр)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | |
|---|---|-------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. | 2 | Контрольные испытания |

| | | | |
|--|--|---|-----------------------|
| | Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м. | | |
| Тема 1.2. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи; | Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | 2 | Контрольные испытания |
| Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | Контрольные испытания |
| Тема 1.4. Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании | Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Р азбег , зам ах , финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.- юноши, 500 гр. – девушки. | 2 | Контрольные испытания |
| Раздел 2. Баскетбол | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков. | 2 | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники владения | «восьмёрка». Ведение мячам – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|-----------------------|
| мячом на месте и в движении | безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом. | | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. | 2 | Контрольные испытания |
| Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол; Тренировочные игры | Особенности правил игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Совершенствование техники перемещения, исходное положение | Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Тема 3.2. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча | Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Тема 3.3. Совершенствование техники подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча | Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – планирующая; кручёная; боковая планирующая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| Техника 3.4. Совершенствование техники нападающего удара, прием нападающего удара; | Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападающий удар – по диагонали, в линию. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|-----------------------|
| Тема 3.5. Совершенствование техники постановки блока; Техника безопасности при постановке блока | Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно–тренировочная игра. Правила и судейство блокирования. | 2 | |
| Тема 3.6. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом | Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4; Игра пляжного волейбола 3х3. Основные правила и судейство игры. | 2 | Контрольные испытания |
| Раздел 4. Гимнастика | | | |
| Тема 4.1. Совершенствование перестроений на месте и в движении | Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 2 | |
| Тема 4.2. Прикладные упражнения | Занятие 1: Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Занятие 2: Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. | 4 | |
| Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ | Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. | 2 | |
| Тема 4.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания. | Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд. | 2 | Контрольные испытания |
| Промежуточный контроль в форме: Зачёт | | | |
| Итого за 7 семестр | | 36 | |

| | | |
|--------------|------------|--|
| Итого | 184 | |
|--------------|------------|--|

2.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала |
|--------------------------------------|---|
| Введение | Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |
| Раздел 1. Легкая атлетика | Низкий старт. Прыжки в высоту. ППФП. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. |
| | Бег на короткую дистанцию. ППФП. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. |
| | Финиширование. Развитие выносливости. |
| | Эстафетный бег. Метание гранаты. |
| | Прыжки в длину. |
| | Бег 100 м. |
| | Бег 3 км ППФП. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Раздел 2. Баскетбол | Тактика нападения ППФП. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. |
| | Тактика защиты |
| | Учебно-тренировочная игра. ППФП. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания |
| | Учебно-тренировочная игра |
| | Учебно-тренировочная игра. ППФП. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. |
| Раздел 3. Волейбол | Передача, подача мяча, нападающий удар. Прием мяча снизу одной и двумя руками. |
| | Блокирование. Тактика защиты. Тактика нападения |
| | Учебно-тренировочная игра. |
| | Учебно-тренировочная игра. ППФП. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. |
| | Учебно-тренировочная игра. |

| | |
|---|--|
| Раздел 4. Гимнастика. | Висы. ППФП. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. |
| | Упоры. Общеразвивающие упражнения. ППФП. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. |
| | Перекладина: подъем разгибом, выход силой. Общеразвивающие упражнения |
| | Брусья: стойка на предплечьях, кувырок вперед. Общеразвивающие упражнения. ППФП. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. |
| | Акробатика: кувырок вперед, назад. Общеразвивающие упражнения. |
| | Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках Общеразвивающие упражнения |
| | Раздел 5. Настольный теннис |
| Упражнения с мячом и ракеткой | |
| Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. | |
| Техника безопасности при подаче мяча. | |
| Прием подачи мяча. | |
| Техника безопасности в парной игре | |
| Техника. Подача - приём - подача | |
| Техника плоский удар - без вращения | |
| Индивидуальные занятия: приседания, наклоны, выпады | |

Содержание профильной составляющей

Основной профессиональной образовательной программы по профессии общепрофессионального профиля

1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
6. Индивидуальная оздоровительная программа
7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
10. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
11. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного

аппарата.

12. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
13. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Спортивные залы и спортивный стадион должны быть оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

| № п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения |
|--------------|---|
| 1. | Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы |
| 1.1. | Гимнастика, атлетическая гимнастика |
| 1.1.1. | Стенка гимнастическая |
| 1.1.2. | Козел гимнастический |
| 1.1.3. | Конь гимнастический |
| 1.1.4. | Перекладина гимнастическая |
| 1.1.5. | Брусья гимнастические, разновысокие |
| 1.1.6. | Брусья гимнастические, параллельные |

| | |
|-------------|--|
| 1.1.7. | Канат для лазания, с механизмом крепления |
| 1.1.8. | Мост гимнастический подкидной |
| 1.1.9. | Скамейка гимнастическая жесткая |
| 1.1.10. | Скамейка гимнастическая мягкая |
| 1.1.11. | Комплект навесного оборудования |
| 1.1.12. | Контейнер с набором т/а гантелей |
| 1.1.13. | Скамья атлетическая, вертикальная |
| 1.1.14. | Скамья атлетическая, наклонная |
| 1.1.15. | Стойка для штанги |
| 1.1.16. | Штанги тренировочные |
| 1.1.17. | Гантели наборные |
| 1.1.18. | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина |
| 1.1.19. | Коврик гимнастический |
| 1.1.20. | Станок хореографический |
| 1.1.21. | Акробатическая дорожка |
| 1.1.22. | Маты гимнастические |
| 1.1.23. | Скакалка гимнастическая |
| 1.1.24. | Палка гимнастическая |
| 1.1.25. | Обруч гимнастический |
| 1.2. | Легкая атлетика |
| 1.2.1. | Планка для прыжков в высоту |
| 1.2.2. | Стойки для прыжков в высоту |
| 1.2.3. | Барьеры л/а тренировочные |
| 1.2.4. | Флажки разметочные на опоре |
| 1.2.5. | Лента финишная |
| 1.2.6. | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 1.2.7. | Рулетка измерительная (10м; 50м) |
| 1.2.8. | Номера нагрудные |
| 1.3. | Баскетбол, волейбол |
| 1.3.1. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| 1.3.2. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |
| 1.3.3. | Мячи баскетбольные |
| 1.3.4. | Сетка для переноса и хранения мячей |
| 1.3.5. | Жилетки игровые с номерами |
| 1.3.6. | Стойки волейбольные универсальные |
| 1.3.7. | Сетка волейбольная |
| 1.3.8. | Мячи волейбольные |
| 1.3.9. | Табло перекидное |
| 2. | Измерительные приборы |
| 2.1 | Пульсометр |
| 2.2. | Динамометр |
| 2.3. | Тонометр автоматический |
| 2.4. | Весы медицинские с ростомером |
| 3. | Средства до врачебной помощи |
| 3.1. | Аптечка медицинская |
| 4 | Спортивные залы |
| 4.1. | Спортивный игровой зал |
| 4.2. | Спортивный тренажерный зал |

| | |
|----------|--|
| 5 | Стадион, оборудование |
| 5.1. | Легкоатлетическая дорожка |
| 5.2. | Сектор для прыжков в длину |
| 5.3. | Полоса препятствий |
| 6 | Кабинет преподавателя |
| 7 | Раздевалки |
| 8 | Душевые |
| 9 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |

3.2. Информационное обеспечение обучения

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества: учебник. М.: Юрайт. 2021
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО /А. Б. Муллер [и др.]. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад[Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-429815>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423867>
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/С. Ф. Бурухин. М.: Изд. центр «Юрайт»,

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. *Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. *Литвинов А.А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. *Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|--|--|
| <p>Раздел.1. Теоретическая часть</p> | <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> |
| <p>Раздел.2. Практическая часть</p> | <p>Знать: основы здорового образа жизни; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p> <p>Владеть: элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, метаний, игр.</p> <p>Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> |
| <p>Форма контроля может быть проведена: теория: устно, письменно или в виде тестирования; практика: сдача нормативов.</p> | |