

**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)
среднего профессионального образования

Специальность:	<i>10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем</i>
Обучение:	<i>по программе базовой подготовки</i>
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	<i>среднее общее образование</i>
Квалификация:	<i>техник по защите информации</i>
Форма обучения:	<i>очная</i>

Махачкала – 2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в 2021 году в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СОО) от 17 мая 2012г. №413, федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СПО) по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

От 09. 12. 2016 г. №1553 с учетом содержания примерной программы рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

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

Разработчики:

Рамазанов А.Ш. – зав.кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет, к.п.н, доцент;

Рустамов А.Ш. – зав.кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет, к.п.н, доцент;

Рзаев А.А. – преподаватель кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ. ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

протокол № 5 от «19» 03 2021г.

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

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «УМ» 03 2021г.

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем 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 утверждаются в установленном порядке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППССЗ по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Цели и задачи учебной 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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

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

При реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе среднего общего образования с получением среднего общего

образования учебная нагрузка студентов составляет 172 часа, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, - 172 часов

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>172</i>
контрольные работы	-
курсовой проект	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины 1 курс (1-2 семестры)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
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
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
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
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
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	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.	2

выполнении бросков	Контрольные испытания: штрафной бросок.	
Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол	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	Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. 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	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; 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	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
Техника 3.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. 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
Тема 3.5. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	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
Тема 3.6. Тактические командные действия; Тренировочная игра	Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры. Тренировочная игра по	4

	упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры.	
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Перестроения 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.	4
Тема 4.2. Прикладные упражнения	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; Структура выполнения комплексов	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.	4
Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике 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, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.	4
Раздел 5. Настольный теннис		
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. 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	Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; 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;	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 подачи 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».	4
Тема 5.5. Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча	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.	4
Промежуточный контроль в форме: Зачёта		
Итого за 1 и 2 семестр		78

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

1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Отрабатывание 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. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м.	4
Тема 1.2. Отрабатывание техники передачи эстафеты, «коридор передачи»;	Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	4
Тема 1.3. Отрабатывание техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание в верх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	4

Тема 1.4. Отрабатывание техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, 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.	4
Раздел 2. Баскетбол		
Тема 2.1. Отрабатывание 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.	4
Тема 2.2. Отрабатывание техники владения мячом на месте и в движении	Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мяча – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом	4
Тема 2.3. Отрабатывание 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 отражением от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	4
Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол; Тренировочные игры	Особенности правил игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.	4
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Отрабатывание 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.	4
Тема 3.2. Отрабатывание 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.	4
Тема 3.3. Отрабатывание 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.	4
Техника 3.4. Отрабатывание 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)	4

	Прием нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара.	
Раздел 4. Гимнастика		
Тема Отрабатывание перестроений на месте и в движении	Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному - в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.	8
Раздел 5. Настольный теннис		
Тема Отрабатывание стоек, перемещений; Техника безопасности при игре в настольный теннис;	Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры	6
Промежуточный контроль в форме: Зачёта		
Итого за 3 и 4 семестр		62

2.4. Тематический план и содержание 3 курс (5 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. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м.	2
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.	1
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 в верх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	1
Тема 1.4.	Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность.	2

Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Разбег, замах, 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.	
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.	1
Тема 2.2. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.	2
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 отражением от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	1
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	Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападающий удар – по диагонали, в линию.	2

нападающего удара, прием нападающего удара;	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.	
Тема 3.5. Совершенствование техники постановки блока; Техника безопасности при постановки 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
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	Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.	2
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
Промежуточный контроль в форме: Зачёт		
Итого за 7 семестр		32
Итого		172

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 профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.
	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 подач 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, брус, 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.	Брус гимнастический, разновысокие
1.1.6.	Брус гимнастический, 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. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура" [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО в 2 ч. Часть 2.Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-421511>
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», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-423283>
4. 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>
5. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии[Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-424124>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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