

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Забелин Алексей Григорьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.12.2022 16:51:10  
Уникальный программный ключ:  
672b4df4e1ca30b0f0cad5b6309d064a94afcfdbc652d927620ac07f8fdabb79

**АККРЕДИТОВАННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МФЮА»**

**УТВЕРЖДЕНО  
Приказом Ректора МФЮА  
от 16.05.2022 г. № 16-ю/62**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.б.1.6 Физическая культура**  
для специальности  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

2022 г.

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена на заседании кафедры "Физическое воспитание"

Протокол № 5 от 15 апреля 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413

Зав. Кафедрой М.М. Ковылин

Разработчик: А.В. Манин, преподаватель

Рецензент: Е.В. Попова, преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>26</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.2. Место предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет Физическая культура входит в состав общеобразовательных предметов, формируемых из обязательной предметной области ФГОС СОО Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности и изучается на базовом уровне.

## 1.3. Требования к результатам освоения предмета:

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** изучения Физической культуры как части предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности должно обеспечить:

- 1) сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- 2) знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- 3) владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- 4) умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к **предметным результатам** освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 5) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 6) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 7) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 8) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 9) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **1.4. Количество часов на освоение программы:**

Объем образовательной программы (очная форма обучения) 117 часов, в том числе: занятия во взаимодействии с преподавателем 117 часов;

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

Объем образовательной программы (очно-заочная форма обучения) 117 часов, в том числе:

занятия во взаимодействии с преподавателем 4 часа;

Самостоятельная работа – 113 часов.

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	117
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	117
В том числе	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	115
Промежуточная аттестация в форме: <i>Дифференцированный зачет</i>	

### 2.2. Объем учебного предмета и виды учебной работы (очно-заочная форма обучения)

<i>Вид учебной работы</i>	Объем часов
Объем образовательной программы при очной форме обучения (всего)	117
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем при очно-заочной форме обучения (всего)	4
в том числе	
теоретические занятия	4
практические занятия	-
Самостоятельная работа	113
Промежуточная аттестация в форме: <i>Дифференцированный зачет</i>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<i>1 курс, 1 семестр</i>		
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Содержание учебного материала:	4
	<p><b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. <b>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.</b> Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. <b>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b> Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом</p>	



	<p>медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Определение исходного уровня функционального состояния организма.</p> <p>Наиболее доступные способы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.</p> <p>Контроль степени физической подготовленности с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	

	<p><b>Практическое занятие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</b>  Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.  Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.  <b>КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.</b> Оздоровительные ходьба и бег.</p>	2
	<p><b>Практическое занятие. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности</b>  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Здоровье сберегающие технологии при работе за компьютером.  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студента.</p>	2
	<p><b>Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b>  Ознакомление с основными видами массажа и самомассажа, средствами восстановления организма после физической нагрузки, основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, основными приемами классического массажа и их разновидностями. Ознакомление с противопоказаниями к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и умственном утомлении</p>	2
	<p><b>Практическое занятие. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</b>  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.  Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.  Разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения, составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, подготовка дневника</p>	2

		самоконтроля (самонаблюдения) с последующим ведением и анализом полученных данных. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Составление и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции.</b> Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Высокий и низкий старт. Финиширование. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег и бег с ускорением.	2
		<b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2
		<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
		<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции. Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди.</b> Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Выполнение обще развивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Многоскоки, подскоки. Имитация махового шага. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2
		<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличение скорости бега и пробег линии финиша с высокой скоростью. Бег на 800 м. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на длинные дистанции.</b> Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Основные особенности бега на длинные дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; Выполнение обще развивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение	2	

	показанной техники бега. Имитация махового шага. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
	<b>Практическое занятие: Кроссовая подготовка.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности по 500 м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег 2000 м - девушки, 3000 м – юноши. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
	<b>Практическое занятие. Прыжки в длину</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов	2
	<b>Практическое занятие. Прыжки в высоту</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов. Выполнение прыжков в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	2
	<b>Практическое занятие. Метание гранаты</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	2
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
	<b>Практическое занятие. Техники общеразвивающих упражнений.</b> Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2
	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	2
	<b>Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине – юноши. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе – юноши. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа – девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из вися лежа, на нижней перекладине – девушки.	2
	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях.</b> Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом.	2

		Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	
		<b>Практическое занятие. Атлетическая гимнастика.</b> Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	2
<b>Тема 2.4. Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	21	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (ОФП): на верхний плечевой пояс. Ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
		<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.	2
		<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Выполнение упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений «рывок с одной гирей».	3
<b>Дифференцированный зачет</b>			2
Итого за 1 семестр: Объем образовательной программы – 51 ч. в том числе занятия во взаимодействии с преподавателем - 51 ч.			
2 семестр			
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья.</b> Ознакомление с правилами поведения на занятиях лыжной подготовки, правилами пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
		<b>Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов</b> Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и	1

		скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	
		<b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b> Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 3 км - девушки; 5 км – юноши	2
		<b>Практическое занятие. Обучение техники попеременного двухшажного хода.</b> Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Подъемы (лесенкой, елочкой, полулочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Переменная тренировка с тремя ускорениями по 200-300м	2
		<b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b> Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах до 3 км.	2
		<b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	2
		<b>Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км	1
		<b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b> Выполнение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки») и эстафеты.	1
<b>Тема 2.6. Спортивные игры. Футбол/мини футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
		<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Ознакомление с правилами игры в футбол, мини футбол, судейством, техникой безопасности при занятиях спортивными играми. Выполнение упражнений, активизирующих кровообращение в ногах. Выполнение стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная двусторонняя игра.	
		<b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча.</b> Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	2
		<b>Практическое занятие. Техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика защиты. Тактика нападения. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	2
<b>Тема 2.7 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b>	2

		Ознакомление с правилами настольного тенниса, с общими требованиями безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с основными правилами проведения игры, характеристика техники и тактики игры, тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Хват ракетки: азиатский, европейский.	
		<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.</b> Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из исходного положения, передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Двусторонняя игра.	2
<b>Тема 2.8.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.	2
		<b>Практическое занятие: Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча.</b> Исходное положение (стойки), перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения. Нападающий удар. Тактика защиты. Выполнение упражнений. Передачи мяча: сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	2
		<b>Практическое занятие: Совершенствование техники изученных приемов в движении.</b> Выполнение игровых упражнений 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам Совершенствование в технике перемещений и владении мячом. Выполнение упражнений по технике приема и передачи мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Передача мяча через сетку в парах (чередование верхней и нижней передачи мяча). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	2
		<b>Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи.</b> Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	2
		<b>Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры	2

		длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	
		<b>Практическое занятие: Совершенствование организаторских умений.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча.	2
<b>Тема 2.9.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Ручной мяч. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2
		<b>Практическое занятие. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Ручной мяч: передача мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	2
<b>Тема 2.10.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
		<b>Практическое занятие. Баскетбол. Правила. Судейство. Передвижения.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника безопасности игры. Техника подачи мяча. Техника передвижения. Двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	2
		<b>Практическое занятие. Баскетбол. Тактические действия.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2
		<b>Практическое занятие. Совершенствование техники баскетбола.</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2
<b>Тема 2.11.</b> <b>Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практическое занятие. Правила плавания в открытом водоеме.</b> Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых	1
		<b>Практическое занятие. Специальные плавательные упражнения</b> Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
		<b>Практическое занятие. Плавание на боку, на спине.</b> Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1
		<b>Практическое занятие. Проплывание отрезков</b> Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием	1



	<b>Практическое занятие. Специальные упражнения на суше.</b> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1
	<b>Практическое занятие. Игра в водное поло</b> Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	1
<b>Тема 2.12. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	1
	<b>Практическое занятие. Опорные прыжки через козла.</b> Выполнение опорных прыжков через козла: девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении.	1
	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла	1
	<b>Практическое занятие. Обучение акробатической комбинации.</b> Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа, кувырок вперед, назад; падение в упор лёжа, перевороты вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат, шпагат, сальто, подъём разгибом с лопаток. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.	1
	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Тренировка в выполнении акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши)	1
	<b>Практическое занятие. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
	<b>Практическое занятие. Выполнение упражнений на брусьях</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	1
<b>Практическое занятие. Совершенствование ранее изученных упражнений на брусьях.</b> ОРУ на растяжку	2	

		для различных групп мышц. Комбинация упражнений на брусьях	
		<b>Практическое занятие. Национальные виды спорта.</b> Ознакомление с национальными видами спорта. ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств.	2
		<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Страховка. Выполнение приемов страховки и самостраховки. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2
		<b>Практическое занятие. Полосы препятствий.</b> Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2
<b>Тема 2.13.</b> <b>Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2
		<b>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b> Дополнительные элементы: кувирки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2
		<b>Дифференцированный зачет</b>	2
Итого за 2 семестр:			
Объем образовательной программы			66
в том числе занятия во взаимодействии с преподавателем			66
<b>Всего:</b>			
Объем образовательной программы, в том числе			117
Занятия во взаимодействии с преподавателем			117

### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура (очно-заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
<i>1 курс, 1 семестр</i>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>			2
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	
<b>Тема 1.2. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Обучение техники бега на короткие дистанции Обучение технике бега с низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники бега на средние дистанции. Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Прыжки в длину Прыжки в высоту Метание гранаты	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Техники общеразвивающих упражнений. Обучение упражнений на брусьях Тренировка в равновесии, висах и упорах. Тренировка в равновесии, висах и упорах.	

		Атлетическая гимнастика.	
<b>Тема 2.4. Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	21	<b>Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Обучение техники рывка гири одной рукой. Совершенствование техники рывка гири одной рукой	
<b>Дифференцированный зачет</b>			2
Итого за 1 семестр: Объем образовательной программы – 48 ч. в том числе занятия во взаимодействии с преподавателем - 2 ч. Самостоятельная работа – 46 ч.			
2 семестр			
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
		<b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреп-лении здоровья. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование классических способов передвижений. Обучение техники попеременного двухшажного хода Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный. Совершенствование техники разных видов хода. Элементы тактики лыжных гонок	
<b>Тема 2.6. Спортивные игры. Футбол/мини футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	
<b>Тема 2.7 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b> Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.	
<b>Тема 2.8. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча. Совершенствование техники изученных приемов в движении Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.	
<b>Тема 2.9. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Совершенствование тактики игры. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря.	

<b>Тема 2.10.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Баскетбол. Правила. Судейство. Передвижения. Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование техники баскетбола.	
<b>Тема 2.11.</b> <b>Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Правила плавания в открытом водоеме. Специальные плавательные упражнения Плавание на боку, на спине. Проплывание отрезков Специальные упражнения на суше. Игра в водное поло	
<b>Тема 2.12.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Опорные прыжки через козла. Обучение акробатической комбинации. Тренировка в выполнении акробатической комбинации Активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений. Выполнение упражнений на брусьях Совершенствование ранее изученных упражнений на брусьях. Национальные виды спорта. Совершенствование организаторских умений. Полосы препятствий.	
<b>Тема 2.13.</b> <b>Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>12</b>
Итого за 2 семестр:			
Объем образовательной программы			69
в том числе занятия во взаимодействии с преподавателем			2
Самостоятельная работа			67
<b>Всего:</b>			
Объем образовательной программы, в том числе			117
Занятие во взаимодействии с преподавателем			4

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

#### **Спортивный зал**

- коврики для занятия йогой
- блоки для йоги
- секундомер
- диск здоровья
- скакалка
- теннисный стол
- бадминтон
- настольная игра "футбол"
- шахматы

#### **Тренажерный зал**

- Скамья для жима лежа
- Скамья для жима лежа под 45 градусов
- Тяга блока
- Сгибание ног в положении лежа
- Скамья для прессы
- Тренажер для гиперэкстензии
- Рама для подтягивания
- Гантели

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

- беговая дорожка по кругу
- яма с водой для стиль-чеза
- сектор для прыжка в длину и тройного прыжка
- сектор для прыжка в высоту
- сектор для толкания ядра и метания диска
- участок с элементами полосы препятствий

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Основная литература**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830>
3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелыченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс

- цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
- Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/117112>
  - Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614>
  - Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>
  - Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
  - Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>

#### **Дополнительная литература**

- Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>

#### **Интернет-ресурсы:**

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс] Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosport.ru>
- <http://www.School-collection.edu.ru>
- <http://www.teleschool.ru/>
- <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
- <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>
- <http://www.school.edu.ru/> <http>
- <http://www.int-edu.ru/>

### **3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfua.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала имеются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию учебного корпуса для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;
- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Личностные</i></p> <p>1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), сдача контрольных нормативов,</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> <i>Дифференцированный зачет.</i></p>

<p>деятельности; 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	
<p><b>Метапредметные:</b></p> <p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)</p> <p>5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
<p><b>Предметные результаты:</b></p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	