


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 И.В. Конырева

«24» 10 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (курса)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности среднего профессионального образования

15.02.16- «Технология машиностроения»

на базе среднего общего образования

Форма обучения
очная

Комсомольск-на-Амуре, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.16 – «Технология машиностроения», утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 июня 2022г. № 444 (зарегистрирован в Минюсте РФ 01 июля 2022 г. № 69122)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Общепрофессиональные и специальные дисциплины»

Протокол № 3
от «24» октября 2022 г.

Зав.каф. «Общепрофессиональные и специальные дисциплины» Н.Л. Катунцева

Автор рабочей программы:

Н.Л. Катунцева Н.Л. Катунцева
«24» октября 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины..... | 4 |
| 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3. Условия реализации программы дисциплины | 9 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 10 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура**» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.16 «Технология машиностроения».

Квалификация - техник-технолог, срок обучения 2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла.

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

Целью дисциплины является: формирование соответствующих знаний и практических навыков, а также развитие способности владения физической культурой.

Основной задачей дисциплины является прочное и сознательное овладение студентами математическими знаниями и умениями, необходимыми для изучения общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей. При изучении дисциплины учитывается ее прикладной характер, значимость для будущей профессиональной деятельности студентов, на то, где и когда изучаемые теоретические положения и практические навыки могут быть использованы в будущем.

Дисциплина направлена на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

Учебная дисциплина направлена на формирование личностных результатов:

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины обучающимся 284 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 142 часа; самостоятельной работы обучающегося – 142 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| | очная |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 284 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 142 |
| в том числе: | |
| Лекционные занятия | - |
| практические занятия, в том числе в форме практической подготовке | 142 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 142 |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация в 3, 4, 5 семестре в форме зачета, в 6 семестре в форме дифференцированного зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов/в том числе в форме практич. подготовки | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---|--|
| Раздел 1 | Теоретический раздел | 14 | |
| Основное содержание | | 8 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 1 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 |
| | 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 1 | ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 |
| | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. | 1 | ОК 08 ЛР 2 |
| | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | | ЛР 7 ЛР 11 |
| 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | 1 | | |
| Тема 1.4 Современные системы и технологии | Содержание учебного материала | 1 | ОК 04 |
| | 1. Современное представление о современных системах и технологиях | 1 | ОК 08 |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| укрепления и сохранения здоровья | укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) | | ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | |
| Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | 2 | |
| | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | | |
| | 4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. | | |
| | 5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | | |
| Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности | 1 | |
| | 2. Дневник самоконтроля | | |
| | 3. Физические качества, средства их совершенствования | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 6 | |
| Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья | 1 | |
| | 2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и | | |

| | | | |
|---|--|------------|-------|
| | профилактике переутомления | | |
| | 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда | | |
| | В том числе практических занятий | 1 | |
| | 1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности | 1 | |
| Тема 1.8 | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» | 2 | ОК 08 |
| | 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки | | ЛР 2 |
| | 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки | | ЛР 7 |
| | В том числе практических занятий | 2 | ЛР 11 |
| | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности | 2 | |
| Раздел № 2 | Практический раздел | 128 | |
| Методико-практические занятия | | 34 | |
| Основное содержание | | 12 | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 |
| | 1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | - | ОК 08 |
| | 2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности | | ЛР 2 |
| | В том числе практических занятий | 4 | ЛР 7 |
| | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | 2 | ЛР 11 |
| | 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 2 | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 |
| | 1. Техника тесовых упражнений комплекса ГТО | - | ОК 08 |
| | 2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО. | | ЛР 2 |
| | 3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых | | ЛР 7 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | упражнений | | ЛР 11 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 2 | |
| | 6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | |
| Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития | - | |
| | 2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью | | |
| | 3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | 7. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья. | 1 | |
| | 8. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | 1 | |
| | 9. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности. | 2 | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 22 | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики | - | |
| | 2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| | 3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| 10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | 11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 18 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью | - | |
| | 2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. | | |
| | В том числе практических занятий | 18 | |
| | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | 18 | |
| | 13. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 94 | |
| Основное содержание | | 94 | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности | - | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | 14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | 2 | |
| 2.7. Гимнастика | | 24 | |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания | | |
| | 2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах | - | |
| | 3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|----------|
| | перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | | |
| | 4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой | | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | | |
| | 15. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений | 1 | | |
| | 16. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания | 1 | | |
| | 17. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах | 1 | | |
| | 18. Выполнение прикладных упражнений | 1 | | |
| Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 | |
| | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | | |
| | Девушки | Юноши | | |
| | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | | |
| | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | |
| | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | |
| | В том числе практических занятий | | | 4 |
| | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши) | | | 1 |
| | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | | | 1 |
| | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики | | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|----------|---|
| Тема 2.7 (3) Акробатика. | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка» | | | |
| | 2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | | |
| | Девушки | Юноши | | |
| | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | |
| | В том числе практических занятий | | 4 | |
| | Освоение акробатических элементов | | 1 | |
| | Совершенствование акробатических элементов | | 1 | |
| | Освоение и совершенствование акробатической комбинации | | 1 | |
| | Развитие физических способностей средствами акробатики | | 1 | |
| Тема 2.7 (4) Аэробика | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике. | | | |
| | 2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | | - | |
| | 3. Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | | | |
| | В том числе практических занятий | | 4 | |
| Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений | | 1 | | |

| | | | |
|--|---|--------------------------------------|---|
| | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма | 1 | |
| | Развитие физических способностей средствами аэробики | 2 | |
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | | |
| | 2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела | | |
| | 3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | - | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса | 1 | |
| | Выполнение упражнений со свободными весами | 1 | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования | 1 | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах | 1 | |
| | Тема 2.7 Самбо (6) | Содержание учебного материала | |
| 1. Техника безопасности при занятиях самбо. | | | |
| 2. Специально-подготовительные упражнения самбо. | | | |
| 3. Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники самозащиты | | | |
| 4. Техническая подготовка. Самозащита Освобождение от захватов в стойке и положении лежа | | - | |
| 5. Тактическая подготовка. | | | |
| В том числе практических занятий | | 4 | |
| Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. Приемы борьбы за выгодное положение | | | |
| Захваты. Освобождение от захватов. Передвижения. Перевороты. Броски. Удержания. Выведение из равновесия. Учебная схватка. | | | |
| Силовые упражнения и единоборства в парах. Подводящие игры, например: «Бой петухов», «Сила и ловкость», «Часовые и | | | |

| | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|---|-----------|---|
| | разведчики», «Перетягивание в парах» | | | | |
| 2.8 Спортивные игры | | 68 | | | |
| Тема 2.8 (1) Футбол | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 | | |
| | 1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря | - | | | |
| | Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения | | | | |
| | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | | | | |
| | Техника безопасности на занятиях футболом | | | | |
| | В том числе практических занятий | 8 | | | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | | | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | | | |
| | Развитие физических способностей средствами футбола | 2 | | | |
| | Тема 2.8 (2) Баскетбол | Содержание учебного материала | | 10 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | | - | | | |
| Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. | | | | | |
| Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | | | | | |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | | | | | |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом | | - | | | |
| В том числе практических занятий | | | | 10 | |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | | | 4 | |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | | 2 | |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 | | | |
| Развитие физических способностей средствами баскетбола | | 2 | | | |
| Тема 2.8 (3) Волейбол | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04 | | |

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------|---|
| | Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | - | ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения | | |
| | Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом | | |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 4 | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | |
| | Развитие физических способностей средствами волейбола | 2 | |
| Тема 2.8 (4) Бадминтон | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад | | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения | | |
| | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | - | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | | |
| | Техника безопасности на занятиях бадминтоном | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 1 | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 1 | |
| | Развитие физических способностей средствами бадминтона | 1 | |
| Тема 2.8 (5) Теннис | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи | - | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | (свеча) | | |
| | Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения | | |
| | Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса | | |
| | Техника безопасности на занятиях теннисом | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 1 | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 1 | |
| | Развитие физических способностей средствами тенниса | 1 | |
| Тема 2.8 (6) Хоккей | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы | | |
| | Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения | - | |
| | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея | | |
| | Техника безопасности на занятиях хоккеем | | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 1 | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 1 | |
| | Развитие физических способностей средствами хоккея | 1 | |
| Тема 2.8 (7) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 |
| | Развитие физических способностей средствами игры. Техника выполнения приёмов игры | | |
| | Правила игры. | | |
| | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика | 1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, | 20 | ОК 04 ОК 08 |

| | | | | |
|--|--|---|---|-----------|
| | эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | | ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 | |
| | 2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной | - | | |
| | 3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра | | | |
| | 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | | | |
| | 5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | | | |
| | В том числе практических занятий | | | 20 |
| | 35. Совершенствование техники спринтерского бега | 4 | | |
| | 36. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | 4 | | |
| | 37. Совершенствование техники эстафетного бега | 2 | | |
| | 38. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | | |
| | 39. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 2 | | |
| | 40. Совершенствование техники метания | 2 | | |
| | 41.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | 4 | | |
| Тема 2.10 Плавание | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 11 | |
| | 1. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) | - | | |
| | 2. Техника стартов и поворотов | | | |
| | 3. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего | | | |
| | 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | | | |
| | | В том числе практических занятий | | 6 |
| | 42.Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания | 1 | | |
| | 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | 1 | | |
| | 44. Освоение прикладных способов плавания | 1 | | |
| | 45. Освоение способов транспортировка утопающего | 1 | | |
| 46. Развитие физических способностей средствами плавания | 2 | | | |
| Промежуточная аттестация в 3, 4, 5 семестре - зачет в 6 семестре - дифференцированный зачёт | | - | | |
| Всего: | | 142 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивный зал и спортивный стадион.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с установленным программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

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.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.
7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.- М.: Юнити, 2017. - 288 с

3.2.2. Основные электронные издания

1. Мандриков В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/>
<https://e.lanbook.com/book/141138> (дата обращения: 10.05.2021)
2. Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград ВолгГМУ, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-9652-0553-0. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2021)

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru> (дата обращения: 10.05.2021)

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 10.05.2021)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p>ОК 04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p> <p>ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.</p> <p>ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.</p> <p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо</p> | <p>1.Наблюдение 2.Опрос 3.Практическое выполнение упражнений индивидуально или фронтально в любое время занятия.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.</p> | |
|---|--|