

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ  
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «КЭиП»

Х. Э. Холохоева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

<b>Специальность:</b>	09.02.07 «Информационные системы и программирование»
<b>Обучение:</b>	по программе базовой подготовки
<b>Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:</b>	Общее среднее образование
<b>Квалификация:</b>	Программист
<b>Форма обучения:</b>	Очная, очно- заочная

**Назрань  
2022**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся ЧПОУ «КЭиП» по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «09.12.2016 №1547 для подготовки специалистов среднего звена.

**Организация-разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж экономики и права»

**Разработчик:** Мартазанов А. М., преподаватель ЧПОУ «КЭиП»

Согласовано зав.кафедрой \_\_\_\_\_ Л.Б. Мержоевой

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» августа 2022 года.

© Мартазанов А. М., 2022

© КЭиП, 2022

## Пояснительная записка

Обучение информатике является одним из основных элементов системы профессиональной подготовки специалистов. Главная цель обучения в среднем профессиональном учебном заведении – приобретение студентами профессиональной компетенции, составным элементом которой является коммуникативная компетенция.

Программа разработана на основе программы учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2019 №03-1180).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения курса информатики в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Физическая культура в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО) изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5	ПРИЛОЖЕНИЕ	23

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

**Цель дисциплины:** всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья

для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины, обучающейся осваивает элементы **компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпритацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере



#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часа в том числе:  
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов  
Самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов (очно)</b>	<b>Объем часов (очно-заочно)</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>332</b>	<b>332</b>
В том числе:	<b>164</b>	<b>119</b>
Лекция	<b>8</b>	<b>10</b>
Практические занятия	<b>156</b>	<b>26</b>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		<b>213</b>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>		



## Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (очно)	Объем часов (очно-заочно)	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>				
<b>Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.</b>	Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости К различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.		<b>6</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> написание рефератов по темам лекционных занятий	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.2 Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.</b>	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> написание рефератов по темам лекционных занятий	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1 Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.		<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> студента: Кроссовая подготовка	<b>2</b>	<b>8</b>	

	до 15-18 минут.			
<b>Тема 2.2</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	<b>2</b>	10	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Кроссовая подготовка по пересеченной местности	<b>2</b>	8	2
<b>Тема 2.3</b> <b>Развитие специальной беговой выносливости</b>	<b>Практическое занятие:</b> Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м, 2000м, 3000м	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>4</b>	8	
<b>Тема 2.4</b> <b>Контрольное занятие</b>	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	<b>2</b>		2
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>2</b>	8	
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>				
<b>Тема 3.1</b> <b>Техника ведения и передачи мяча.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил по баскетболу.	<b>2</b>		1
<b>Тема 3.2</b> <b>Броски мяча в корзину, подбор мяча.</b>	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.		<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Тренировка с мячом.	<b>2</b>	8	1
<b>Тема 3.3</b> <b>Комбинационные действия игроков во время игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Судейство соревнований по баскетболу	4	8	1
<b>Тема 3.4</b> <b>Штрафные броски</b> <b>двусторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	2	1
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Тренировка с мячом. Броски в корзину.	4	8	1
<b>Тема 3.5</b> <b>Двусторонняя игра.</b> <b>Зачетные упражнения</b>	Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Броски мяча в корзину, ведение, ловля и передачи мяча.	2		1

**Раздел 4**  
**Гимнастика**

<b>Тема 4.1</b> <b>Общеразвивающие</b> <b>упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ	2	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии.	2	8	2
<b>Тема 4.2</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники выполнения</b> <b>упражнений на</b> <b>гимнастических снарядах</b> <b>и тренажерах.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	4	2	2
<b>Тема 4.3</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники выполнения</b> <b>упражнений на</b>	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	4		2

гимнастических снарядах	Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	4	8	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (футбол)</b>				
<b>Тема 5.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	2		2
<b>Тема 5.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	2	2	1
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Правила соревнований по футболу.	2		1
<b>Тема 5.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие.</b> Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двусторонней игре	4		1
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу.	6	8	1
<b>Тема 5.4</b> Зачетное занятие по футболу. Двусторонняя игра.	Контрольные упражнения и комбинации упражнений с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	2		1
<b>Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)</b>				
<b>Тема 6.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил по волейболу	2		1

<b>Тема 6.2</b> <b>Техника верхней и нижней подачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Тренировка приема и передачи мяча в парах.	<b>2</b>	8	<b>1</b>
<b>Тема 6.3</b> <b>Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.</b>	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>4</b>		<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивной секции.	<b>4</b>		<b>1</b>
<b>Тема 6.4</b> <b>Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение спортивной секции.	<b>4</b>		<b>1</b>
<b>Раздел 7.</b>				
<b>Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>				
<b>Тема 7.1</b> <b>Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия в тренажерном зале.	<b>2</b>	8	<b>1</b>
<b>Тема 7.2</b> <b>Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> занятия в тренажерном зале	<b>4</b>	8	<b>1</b>
<b>Тема 7.3</b> <b>Силовая подготовка.</b>	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>2</b>		<b>1</b>

Зачетные упражнения.	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	2		
<b>Раздел 8. Теоретические сведения</b>				
Тема 8.1 Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	2		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение рефератов докладов.	2	8	
Тема 8.2 Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	2		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение рефератов докладов			
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>				
Тема 9.1 Техника беговых специальных и прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие: Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	2	1
Тема 9.3 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения.	2	2	1
Тема 9.4 Обучение техники метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практическое занятие: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебного норматива.	2	2	1

<b>Тема 9.5</b> <b>Развитие специальной беговой выносливости</b>	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции.500м, 1000м, 2000м,3000м 12-минутный бег.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 9.6</b> <b>Контрольное занятие.</b> <b>Сдача учебных нормативов.</b>	Контрольные нормативы по легкой атлетике. 100м,200, 1000м,2000м,3000м.,прыжки в длину, метание гранаты.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	<b>10</b>		
<b>Раздел 10.</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>				
<b>Тема 10.1</b> <b>Техника ведения и передачи,и ловля мяча.</b>	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи и ловли мяча.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в баскетбол	<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Тема 10.2</b> <b>Броски мяча в корзину, подбормяча.</b>	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	<b>2</b>		<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Тренировка бросков в корзину.		<b>8</b>	<b>1</b>
<b>Тема 10.3</b> <b>Комбинационные действия</b>	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Самостоятельная работа студента: Занятия в спортивной секции	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
<b>Тема 10.4</b> <b>Штрафные броски, двусторонняя игра.</b>	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	<b>4</b>		
<b>Тема 10.5</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

	Основные стойки ногами. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.			
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Составление комплекса физических упражнений для разминки и утренней гимнастики.	2	8	2
<b>Тема 10.6</b> <b>Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивание, подъем переворотом в упор из виса на высокой перекладине; комбинация упражнений на параллельных брусьях.	2		2
<b>Тема 10.7</b> <b>Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах.</b>	<b>Практическое занятие:</b> О техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъем переворотом из виса, подъем силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	2	2	2
<b>Зачетные комбинации</b>	<b>Самостоятельная работа студента</b> Самостоятельные занятия на высокой перекладине и параллельных брусьях.	4		
<b>Раздел 11.</b> <b>Спортивные игры(футбол)</b>				
<b>Тема 13.1</b> <b>Техника удара по мячу, владения мячом.</b>	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу владения мячом.	2		2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Изучение правил игры в футбол.	2	8	
<b>Тема 13.2</b> <b>Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники и тактики игры	4	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение занятий спортивной секции по футболу.	4		
<b>Тема 13.3</b> <b>Двусторонняя игра с игровыми заданиями.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двусторонней игре	2	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение занятий спортивной секции по футболу	4		
<b>Тема 13.4</b> <b>Зачетное занятие по</b>	Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	2		2



футболу				
<b>Раздел 12. Спортивные игры (волейбол)</b>				
<b>Тема 12.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	<b>2</b>	2	2
<b>Тема 12.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	2	2
<b>Тема 12.3 Техника нападающего удара, блокирование</b>	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	2	2
<b>Тема 12.4 Техника и тактика игры в нападении и защите.</b>	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	<b>2</b>	2	2
<b>Тема 12.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.	<b>2</b>	4	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Посещение занятий спортивной секции по волейболу, участие в соревнованиях.	<b>2</b>		2
<b>Раздел 13 Общая физическая подготовка</b>				
<b>Тема 13.1 Силовая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на координацию.	<b>4</b>	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности.	<b>4</b>	8	1
<b>Тема 13.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития	<b>2</b>	2	1

	физических качеств и двигательных способностей.			
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Занятия в тренажерном зале.	2	5	2
<b>Раздел 14. Теоретический</b>				
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.</b>	<b>Методико-практическое занятие:</b> Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		1
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> написание рефератов по темам лекционных занятий		8	2
<b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 15.1 Бег на короткие дистанции 100м, 200м</b>	<b>Практическое занятие.</b> Специально-беговые упражнения бегуна. Сдача учебных нормативов.	2		2
<b>Тема 15.2 Бег на средние дистанции 100м, 500м</b>	Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов.		2	1
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.		8	
<b>Тема 15.3 Техника прыжка в длину с разбега и сместа</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения. Сдача учебного норматива.		2	
<b>Тема 18.4 Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.</b>	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебного норматива.	2	2	2
<b>Тема 15.5 Развитие специальной</b>	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Учебные нормативы 2000м, 3000м.	2	2	2

<b>беговой выносливости</b>	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Кроссовая подготовка по пересеченной местности.		8	
<b>Раздел 16</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>				
<b>Тема 16.1</b> <b>Техника ведения и передачи, ловли, броски мяча</b>	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Броски мяча с места, в движении.	<b>2</b>	2	2
<b>Тема 16.2</b> <b>Броски мяча в корзину, подбор мяча.</b>	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	<b>2</b>	2	2
<b>Тема 16.3</b> <b>Учебная игра.</b> <b>Комбинационные действия игроков в защите и нападении.</b>	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	<b>2</b>	2	2
	Самостоятельная работа студента: Правила соревнований. Судейство соревнований по баскетболу	<b>4</b>	8	
<b>Тема 16.4</b> <b>Штрафные броски.</b> <b>Двусторонняя игра</b>	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	2	2
<b>Тема 16.5</b> <b>Двусторонняя игра.</b> <b>Зачетные упражнения</b>	Практическое занятие: Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	4	2	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. Совершенствование техники владения мячом.	2		
<b>Раздел 17</b> <b>Гимнастика</b>				
<b>Тема 17.1</b> <b>Комбинации упражнений на высокой перекладине.</b> <b>Подтягивание, подъемы из виса в упор. обороты, соскоки.</b>	Практическое занятие: Комбинации упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъемы из виса в упор. обороты, соскоки.	2	2	2
<b>Тема 17.2</b> <b>Комбинации упражнений на параллельных брусьях</b>	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	2	2	2
<b>Тема 17.3</b> <b>Контрольное занятие.</b>	Контрольные упражнения и комбинации упражнений на снарядах.	2		2

<b>Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	2		
<b>Раздел 18.</b> <b>Спортивные игры (волейбол)</b>				
<b>Тема 18.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу, верхней и нижней подачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча.	4	10	2
<b>Тема 18.2</b> Техника и тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с Мячом	4	4	1
<b>Тема 18.3</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом.	4	4	1
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий спортивной секции по волейболу.	12	8	
<b>Раздел 19.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>				
<b>Тема 19.1</b> Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.	Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений по кругу со сменой гимнастических снарядов и тренажеров.	4	4	1
<b>Тема 19.2</b> Зачетный урок. Выполнение упражнений на снарядах	Практическое занятие: Зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	4		1
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной Специальности	8	8	2
	<b>Всего:</b>	<b>332</b>	<b>332</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

1-- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

2-- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

## 2.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного игрового зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой. **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- телевизор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

## 2.3 Информационное обеспечение обучения.

### Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Для студентов

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2012.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.

*Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### Для преподавателей

**Федеральный закон** от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

**Приказ Министерства образования и науки РФ** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

**Приказ Министерства образования и науки РФ** от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 – Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

**Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Министерства образования и науки РФ** от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования и выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований.

<b>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; -экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
<b>Знания:</b>	
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, -основы здорового образа жизни	-экспертная оценка выполнения самостоятельной работы -Дифференцированный теоретический зачет

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м	13.8	14.3	14.8
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5



## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м	16.4	17.0	18.0
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики  -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Требования к результатам обучения студентов

- **Уметь** определить уровень собственного здоровья по тестам.
- **Уметь** составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- **Овладеть** элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- **Уметь** составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- **Уметь** применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- **Овладеть** техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- **Повышать** аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой).
- **Овладеть** системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- **Знать** состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- **Уметь** определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **Уметь выполнять упражнения:**
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;