

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
10.02.01 Организация и технология защиты информации

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 10.02.01. Организация и технология защиты информации.

Организация-разработчик:  
ГБПОУ «Нижегородский Промышленно-технологический техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.01. Организация и технология защиты информации

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (факультатив), секции по различным видам спорта.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

-основы здорового образа жизни.

Техник по защите информации должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий	<b>ЛР 4</b>

ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, 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 работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

**2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (2курс)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ЛР ОК
1	2	3	
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА.</b>		2	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. <b>Техника безопасности по видам спорта. Здоровый образ жизни.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья. <b>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>	1. Современное состояние физической культуры и спорта 2. Вводная и производственная гимнастика. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 6. Коррекция фигуры.	12	
<b>Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.</b>		68	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. 2. <b>КУ – 100 метров.</b> Эстафетный бег (передача палочки). Подвижные игры 3. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. 4. КУ-техника прыжка в длину. Техника метания гранаты. 5. Кроссовая подготовка. Бег на высоту до 20 <sup>0</sup> .ОФП. Подвижные игры. 6. Эстафетный бег 4:100 м., 4:400 м.	12	
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>	1 Комплекс О.Р.У. в парах. 2 Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. 3 Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4. О.Ф.П., бег 6 мин.	10	

5. Специальные беговые упражнения			
<b>Тема 2.2.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
	1.	Техника безопасности. Передача и ловля мяча. Ведение мяча различными способами.	
	2.	Скоростные игры. ОФП.КУ – ведение мяча. Броски мяча с места.	



	3.	Технические действия в защите. ОФП. Учебные игры.		
	4.	Технические действия в нападении. Учебные игры.		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Гимнастика</b>	1.	Гимнастика. Техника безопасности гимнастических упражнений Элементы акробатики.		
	2.	Акробатические комбинации. ОФП. Подвижные игры.		
	3.	КУ – зачетная комбинация. Комбинация упражнений в висах и упорах. Перекладина.		
	4.	Опорный прыжок через «козла». КУ- комбинации на перекладине. ОФП.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>			<b>12</b>	
1. О.Р.У. в паре с партнером. 2. Упражнения для развития подвижности в различных суставах 3. Упражнения для развития силы основных мышечных групп 4. Упражнения для мышц брюшного пресса 5. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств 6. Упражнения для развития координационных способностей.				
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Лыжная подготовка.</b>	1.	Техника безопасности. Обучение способам лыжных ходов.		
	2.	Обучение способам лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.		
	3.	Переход с хода на ход. Передвижение на дистанции до 5 км.		
	4.	Закрепление техники лыжных ходов. Переход с хода на ход.		
	5.	Преодоление подъемов и препятствий. КУ – техника лыжных ходов.		
	6.	Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение по дистанции.		
	7.	Горнолыжная подготовка. Повороты в движении.		
	8.	Горнолыжная подготовка. Повороты в движении, торможения.		
	9.	КУ – горнолыжная подготовка		
	10.	КУ – горнолыжная подготовка		
	11.	Прохождение дистанции на результат		
	12.	Прохождение дистанции на результат		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>			<b>18</b>	
1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: глубокие приседания на одной ноге Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела: спуск с горы небольшими скачками со сменой стоек, поворотом вокруг опорной ноги. 3. Реферат на тему «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки». 4. Прохождение дистанции до 6 км. 5. Прохождение дистанции до 8 км. 6. Горнолыжная подготовка: повороты в движении. 7. Горнолыжная подготовка: торможения в движении. 8. Горнолыжная подготовка: спуски в различных стойках.				

9. Реферат на тему «Назначение мазей и смазка лыж».			
10. Реферат на тему «Лыжники - олимпийцы»			
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Волейбол.</b>	1. Техника безопасности на занятиях. Техника передачи мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину		
	2. Техника передачи мяча сверху (снизу) в парах. ОФП. Подвижные игры.		
	3. Передача мяча в тройках. ОФП. Подача мяча (верхняя).		
	4. Подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		
	5. КУ - техника передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		
	6. Прохождение по дистанции до 5 км.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>		<b>18</b>	
1. Перемещения. 2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину 3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 4. Передача мяча сверху двумя руками 5. Верная прямая подача 6. Прямой нападающий удар. 7. Нападающий удар с переводом 8. Блокирование: индивидуальное блокирование 9. Блокирование: групповое блокирование 10. Индивидуальные тактические действия в нападении 11. Групповые тактические действия в нападении 12. Командные тактические действия в нападении 13. Индивидуальные тактические действия в защите 14. Групповые тактические действия в защите 15. Командные тактические действия в защите 16. Учебные игры			
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 2 курс</b>		<b>70</b>	

## 2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (3 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ЛР, ОК
1	2	3	4
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА.</b>		2	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1.	Основы здорового образа жизни Техника безопасности на занятиях по видам спорта.	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Современное состояние физической культуры и спорта 2. Вводная и производственная гимнастика. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 6. Коррекция фигуры. 7. Основные признаки утомления. 8. Факторы регуляции нагрузки. 9. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 10. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		12	
<b>Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИ-ОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.</b>		74	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		12
	1.	Высокий и низкий старт. Развитие скоростных качеств.	
	2.	<b>КУ – бег на 100 метров.</b> Техника эстафетного бега	
	3.	Физическая культура в профессиональной деятельности. Подвижные игры.	
	4.	Прыжки в длину «согнув ноги». Эстафетный бег (передача палочки)	
	5.	КУ – прыжок в длину. Эстафетный бег.	
6.	Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Комплекс О.Р.У. в парах. 2. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. 3. Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4. Эстафетный бег 4:100 м., 4:400 м. 5. Метания слабойшей и сильнейшей рукой 6. Упражнения для развития координационных способностей: прыжки через различные препятствия на точность		12	

приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка 7. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: метания по подвижным целям		
--	--	--

8. Кросс 3000 м. 9. Метания слабойшей и сильнейшей рукой 10. О.Ф.П., бег 6 мин. 11. Специальные беговые упражнения			
<b>Тема 2.2.</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
	1. Техника безопасности. Перемещение и стойка.		
	2. Скоростные игры. Ведение мяча различными способами с места. Броски мяча		
	3. КУ – ведение мяча. Броски мяча. ОФП. Подвижные игры.		
	4. Технические действия в защите. КУ – броски мяча		
5. Учебные игры по правилам ОФП.			
<b>Тема 2.3.</b> <b>Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
	1. Гимнастика. Акробатика (кувырок вперед-назад). Стойка на руках. Подвижные игры.		
	2. Элементы акробатики: кувырок вперед через стойку. Опорные прыжки.		
3. Упражнения на силу рук. Подвижные игры.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>		<b>10</b>	
1. О.Р.У. в паре с партнером.			
2. Упражнения с гантелями.			
3. Упражнения с набивными мячами.			
4. Упражнения для коррекции зрения.			
5. Упражнения для развития подвижности в различных суставах			
6. Упражнения для развития силы основных мышечных групп			
7. Упражнения для мышц брюшного пресса			
8. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств			
9. Упражнения для развития координационных способностей			
10. Комплексы упражнений вводной гимнастики			
11. Комплексы упражнений производственной гимнастики.			
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	1. Техника безопасности. Техника лыжных ходов Прохождение дистанции до 5 км.		
	2. Техника лыжных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции.		
	3. Преодоление подъемов. КУ – техника лыжных ходов.		
	4. Техника подъемов. Передвижение на дистанции до 5 км.		
	5. Горнолыжная подготовка. Повороты в движении. Преодоление дистанции до 5 км.		
	6. Горнолыжная подготовка. Повороты в движении, торможения.		
	7. Горнолыжная подготовка. Повороты, торможения в движении. Передвижения по дистанции.		
	8. КУ – горнолыжная подготовка. Передвижения по дистанции до 3км.		
	9. КУ – горнолыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3км.		
10. КУ – горнолыжная подготовка. Прохождение дистанции 5км.-юноши, 3км-девушки.			

<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: глубокие приседания на одной ноге Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела: спуск с горы небольшими скачками со сменой стоек, 2. поворотом вокруг опорной ноги. 3. Реферат на тему (техника безопасности на уроках лыжной подготовки). 4. Прохождение дистанции до 6 км. 5. Прохождение дистанции до 8 км		<b>10</b>	
<b>Тема 2.5.</b>  <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b> ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
	1.	Техника безопасности на занятиях по спортивной ной игре «Волейбол».Варианты передачи мяча.	
	2.	Спортивные игры. Техника передачи мяча сверху (снизу) в парах, в тройках. ОФП. Подвижные игры.	
	3.	Варианты техники передачи мяча сверху (снизу) в движении. Тактические действия в защите.	
	4.	Варианты приема и передачи мяча в движении. Индивидуальные тактические действия в поле.	
5.	КУ - техника передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Командные тактические действия в поле.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.Упражнения для развития быстроты: челночный бег (отрезки 3-6 м, общий пробег за одну попытку 12-18 м.) 2. Многократные прыжки с места и с разбега 3. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед 4. Разнообразные прыжки со скакалкой 5. Реферат на тему (правила игры в волейбол) 6. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. 7. Челночный бег (отрезки 3-6 м., общий пробег за одну попытку 12-18 м.) 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25 раз 9. Бег 2000м. 10. Бег с ускорением с места, после бега на месте, из положения сидя, лежа, упора лежа 11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз 12. Опускание и поднимание туловища 15 раз 13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз 14. Опускание и поднимание туловища 20 раз 15. Опускание и поднимание туловища 25 раз 16. Опускание и поднимание туловища 30 раз		<b>14</b>	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>
	1.	Техника безопасности на занятиях по спортивной ной игре «Футбол». Варианты ведения мяча.	
	2.	Удары головой на месте и в прыжке Остановка мяча ногой, грудью	
3.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		

4.	Тактика защиты и нападения. КУ – ведение и удар по мячу.		
5.	Игра по правилам мини футбола.		

	6.	Кроссовая подготовка		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>12</b>	
<b>тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>				
1. Упражнения на брюшной пресс (ю. – 35 раз)				
2. ППФП – подтягивание 10 раз – ю.				
3. Бег с ускорением с места				
4. Прыжки с места вверх и вверх вперед				
5. Упражнения с отягощениями: приседания, наклоны, вращения над головой				
6. Сгибание и разгибание туловища 25 раз				
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз				
8. Вис на перекладине. Поднимание ног до горизонтали				
Переход от обычного бега к бегу с ускорением до определенного ориентира, по звуковому и зрительному сигналу 7.				
9. Опускание и поднимание туловища 20 раз				
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итого за 3 курс</b>			<b>76</b>	

### 2.2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины (4 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ЛР, ОК
1	2	3	
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА.</b>			ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Правовые основы физической культуры и спорта.</b> Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности .		
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>		<b>8</b>	
1. Современное состояние физической культуры и спорта			
2. Вводная и производственная гимнастика.			
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.			
5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.			
6. Коррекция фигуры.			
<b>Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.</b>			ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	



	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника прыжка.		
--	---	--	--

	2.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину (разбег, отталкивание) КУ – прыжок в длину.		
	3.	Техника метания гранаты (разбег, бросок)		
	4.	Бег на средние дистанции. КУ – прыжок в длину с места.		
	5.	Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты. Основы техники эстафетного бега		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Упражнения для развития быстроты: челночный бег (отрезки 3-6 м, общий пробег за одну попытку 12-18 м.) 2. Многократные прыжки с места и с разбега 3. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед 4. Разнообразные прыжки со скакалкой 5. Реферат на тему (правила игры в волейбол) 6. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. 7. Челночный бег (отрезки 3-6 м., общий пробег за одну попытку 12-18 м.) 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25 раз 9. Бег 2000м.			<b>8</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры.</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8
	1.	Техника безопасности. Перемещения и стойки.		
	2.	Варианты передачи и ловли мяча.		
	3.	Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой		
	4.	Броски мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке.		
	5.	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния		
6.	Техника защитных действий: вырывание и выбивание, перехват, накрывание			
<b>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Челночный бег 4:10м. 2. Серия прыжков через скакалку, на одной и двух ногах с двойным вращением; с максимальной частотой вращения. 3. Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед-в стороны. 4. Выполнение рывков на 10-15 м. из различных и.п. 5. Упражнения для развития координационных способностей: вращение мяча вокруг туловища вправо и влево 6. Жонглирование двумя мячами 7. Реферат на тему (правила игры в баскетбол) 8. Реферат на тему (правила техники безопасности на уроке физ. культуры) 9. Бег на выносливость 30 мин.			<b>16</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>168</b>	
<b>Итого:</b>			<b>336</b>	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м,с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 –	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1200  1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12– 14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12– 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13– 15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13– 15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	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 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: тренирующей гимнастики производственной гимнастики релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрено наличие:

##### **Спортивный комплекс:**

Спортивный комплекс:

Зал спортивных игр:

Маты гимнастические;

Гимнастический «козел»;

Гимнастические скамейки;

Комплект для баскетбола;

Сетка волейбольная;

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат;

Палки гимнастические;

Гимнастическая стенка;

Гантели;

Мячи набивные;

Обручи;

Гранаты;

Скакалки;

Секундомеры;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи

Открытый стадион широкого профиля

Беговые дорожки, элементы полосы препятствий, яма для прыжков, лыжи (в сборе), эстафетные палочки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— ЭБС «IPRbooks».

##### **Дополнительные источники:**

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART.

##### **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).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>умеет:</b>  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– оценка результатов контрольных нормативов, - оценка результатов теоретических тестов.  Дифференцированный зачет
<b>Знает:</b>  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	– оценка результатов контрольных нормативов, - оценка результатов теоретических тестов.  Дифференцированный зачет