

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.

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|---|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР 1 |
| 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 | ЛР 2 |
| 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 | ЛР 3 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий | ЛР 4 |

| | |
|--|--------------|
| 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 | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | ЛР 6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| 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 | ЛР 8 |
| 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 | ЛР 9 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | ЛР 11 |
| 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 | ЛР 12 |

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**

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

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 | |
| Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА. | | 2 | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Техника безопасности по видам спорта. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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).</p> | 2 | |
| | <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>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.</p> | 12 | |
| Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ. | | 68 | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. 2. КУ – 100 метров. 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 20⁰.ОФП. Подвижные игры. 6. Эстафетный бег 4:100 м., 4:400 м.</p> | 12 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>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.</p> | 10 | |

| | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|----------|
| 5. Специальные беговые упражнения | | | |
| Тема 2.2. Баскетбол | Содержание учебного материала | | 8 |
| | 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. | | |
| Тема 2.3. | Содержание учебного материала | | 8 | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Гимнастика | 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. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: | | | 12 | |
| 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. | | | | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |
| Тема 2.4. | Содержание учебного материала: | | 24 | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Лыжная подготовка. | 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 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: | | | 18 | |
| 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» | | | |
| Тема 2.5. | Содержание учебного материала | 12 | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Волейбол. | 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. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: | | 18 | |
| 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.Верняя 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 | | | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Итого за 2 курс | | 70 | |

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 |
| Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА. | | 2 | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала: | | 2 |
| | 1. | Основы здорового образа жизни Техника безопасности на занятиях по видам спорта. | |
| Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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 | |
| Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИ-ОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ. | | 74 | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. | Содержание учебного материала: | | 12 |
| | 1. | Высокий и низкий старт. Развитие скоростных качеств. | |
| | 2. | КУ – бег на 100 метров. 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. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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 | | | |
| Тема 2.2. Баскетбол. | Содержание учебного материала: | 10 | 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. | | |
| Тема 2.3. Гимнастика. | Содержание учебного материала: | 6 | 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. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: | | 10 | |
| 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. | | | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Тема 2.4. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала | 20 | |
| | 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. | | |

| | | | |
|---|--|--|--------------------------------------|
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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 | | 10 | |
| Тема 2.5. Волейбол | Содержание учебного материала: | | 10 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. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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 | | 14 | |
| Тема 2.6. Мини-футбол | Содержание учебного материала: | | 12 |
| | 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 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | | 12 | |
| тематика внеаудиторной самостоятельной работы: | | | | |
| 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 | | | | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |
| Итого за 3 курс | | | 76 | |

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 | |
| Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА. | | | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 1. Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности . | | |
| Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: | | 8 | |
| 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. | | | |
| Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ. | | | ЛР1-ЛР12, ОК 2, 3, 6, 8 |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала: | 10 | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | 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 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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. | | | 8 | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |
| Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол. | Содержание учебного материала: | | 12 | 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 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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. | | | 16 | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |
| Всего: | | | 168 | |
| Итого: | | | 336 | |

**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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | – оценка результатов контрольных нормативов, - оценка результатов теоретических тестов. Дифференцированный зачет |
| Знает: 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 |

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

Во исполнение статьи 12.1 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с целью реализации Федерального закона от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», на основании решения педагогического совета (протокол от 31.08.2021г. № 1):

- в 2021 году внесены изменения в рабочую программу учебной дисциплины в части дополнения личностными результатами реализации программы воспитания.