

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК  
естественно-научных и экономических дисциплин

Квитченко /С.А. Квитченко  
«30» августа 2021 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
Н. Е. Горюшкина /  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности **10.02.01 Организация и технология защиты информации**

г. Дмитров 2021 г.

Программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *10.02.01 Организация и технология защиты информации*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 805 от 28 июля 2014 года (с изменениями и дополнениями) и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 августа 2014 года (регистрационный № 33750), с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

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

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

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.01 Организация и технология защиты информации

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Цель учебной дисциплины освоить следующие общие компетенции и профессиональные компетенции:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 02, 03, 06, 08; ЛР 1,3,9	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

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

Объем образовательной нагрузки обучающегося 336 часов;

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 168 часов

Самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

Консультации нет

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>336</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции, уроки	<b>2</b>
практические занятия	<b>168</b>
Самостоятельная работа	<b>168</b>
Консультации	<b>не предусмотрены</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>			
<b>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Содержание учебного материала:		2
	1.	<p><b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. <b>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.</b> Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. <b>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b></p> <p>Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью</p>	

		<p>как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Самоконтроль</b> <b>занимающихся</b> <b>физическими</b> <b>упражнениями и</b> <b>спортом</b></p>	2.	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика</p>	4	2

	<p>состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Определение исходного уровня функционального состояния организма.</p> <p>Наиболее доступные способы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.</p> <p>Контроль степени физической подготовленности с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>		
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>3. <b>Практическое занятие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</b> Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных</p>	4	2



<p><b>активности с учетом профессиональной направленности</b></p>	<p>занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.  <b>КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.</b> Оздоровительные ходьба и бег.  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Здоровье сберегающие технологии при работе за компьютером.  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студента.</p>		
4.	<p><b>Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b>  Ознакомление с основными видами массажа и самомассажа, средствами восстановления организма после физической нагрузки, основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, основными приемами классического массажа и их разновидностями. Ознакомление с противопоказаниями к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении  Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и</p>	4	2

		умственном утомлении		
	5.	<p><b>Практическое занятие. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</b></p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения, составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, подготовка дневника самоконтроля (самонаблюдения) с последующим ведением и анализом полученных данных. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Составление и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	4	2
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			3
	6.	<p><b>Практическое занятие. Обучение технике бега на короткие дистанции.</b></p> <p>Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Высокий и низкий старт. Финиширование. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег и бег с ускорением.</p>	4	
	7.	<p><b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b></p> <p>Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).</p>	4	2
	8.	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие</b></p>	4	2

	<p><b>дистанции.</b> Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		
9.	<p><b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции. Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по выражу. Обход бегущего впереди.</b></p> <p>Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Выполнение обще развивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Многоскоки, подскоки. Имитация махового шага. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.</p>	4	2
10.	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличение скорости бега и пробег линии финиша с высокой скоростью. Бег на 800 м. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	4	2
11.	<p><b>Практическое занятие. Обучение техники бега на длинные дистанции.</b> Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Основные особенности бега на длинные дистанции: бег</p>	4	2

		со старта, по дистанции и на финиширование; Выполнение обще развивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Имитация махового шага. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	12.	<b>Практическое занятие: Кроссовая подготовка.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности по 500 м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег 2000 м - девушки, 3000 м – юноши. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4	2
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	13.	<b>Практическое занятие. Прыжки в длину</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов	4	2
	14.	<b>Практическое занятие. Прыжки в высоту</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов. Выполнение прыжков в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	4	2
	15.	<b>Практическое занятие. Метание гранаты</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	4	2
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	16	<b>Практическое занятие. Техники общеразвивающих упражнений.</b> Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	4	2

		(упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		
	17	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	4	2
	18	<b>Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине – юноши. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении – юноши. Смешанные висы, подтягивание из висячего положения лежа – девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из висячего положения лежа, на нижней перекладине – девушки.	4	2
	19	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях.</b> Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	4	2
	20	<b>Практическое занятие. Атлетическая гимнастика.</b> Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	4	2
<b>Тема 2.4. Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	21	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (ОФП): на верхний плечевой пояс. Ознакомление со свойствами тяжелых предметов,	4	2

		формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	22	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.	4	2
	23	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Выполнение упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений «рывок с одной гирей».	4	2
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья.</b> Ознакомление с правилами поведения на занятиях лыжной подготовки, правилами пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	2
	2.	<b>Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов</b> Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками.	3	2

		Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.		
	3.	<b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b> Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 3 км - девушки; 5 км – юноши	3	2
	4.	<b>Практическое занятие. Обучение техники попеременного двухшажного хода.</b> Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Подъемы (лесенкой, елочкой, полуелочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Переменная тренировка с тремя ускорениями по 200-300м	3	2
	5.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b> Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах до 3 км.	3	2
	6.	<b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	3	2
	7.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши - 5км	3	2
	8.	<b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b> Выполнение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки») и эстафеты.	3	2
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	2
<b>Спортивные игры.</b>	9.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений,</b>		

<b>Футбол/мини футбол</b>		<b>остановок, поворотов и стоек.</b> Ознакомление с правилами игры в футбол, мини футбол, судейством, техникой безопасности при занятиях спортивными играми. Выполнение упражнений, активизирующих кровообращение в ногах. Выполнение стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная двусторонняя игра.		
	10.	<b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча.</b> Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	4	2
	11.	<b>Практическое занятие. Техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика защиты. Тактика нападения. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	4	2
<b>Тема 2.6 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			2
	12.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b> Ознакомление с правилами настольного тенниса, с общими требованиями безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с основными правилами проведения игры, характеристика техники и тактики игры, тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Хват ракетки: азиатский, европейский.	4	
	13.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.</b> Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из исходного положения, передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Двусторонняя игра.	4	2



<b>Тема 2.7.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			2
	14.	<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.	4	
	15.	<b>Практическое занятие: Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча.</b> Исходное положение (стойки), перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения. Нападающий удар. Тактика защиты. Выполнение упражнений. Передачи мяча: сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	4	2
16.	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники изученных приемов в движении.</b> Выполнение игровых упражнений 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам Совершенствование в технике перемещений и владении мячом. Выполнение упражнений по технике приема и передачи мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Передача мяча через сетку в парах (чередование верхней и нижней передачи мяча). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	4	2	

		(волейболе)		
	17.	<b>Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи.</b> Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	4	2
	18.	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	4	2
	19.	<b>Практическое занятие: Совершенствование организаторских умений.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча.	4	2
<b>Тема 2.8. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			2
	20	<b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	4	
	21	<b>Практическое занятие. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Ручной мяч: передача мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	4	2
<b>Тема 2.9. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	2
	24	<b>Практическое занятие. Баскетбол. Правила. Судейство. Передвижения.</b>		

<b>Баскетбол</b>		Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника безопасности игры. Техника подачи мяча. Техника передвижения. Двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)		
	25	<b>Практическое занятие. Баскетбол. Тактические действия.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2
	26	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники баскетбола.</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	2
<b>Тема 2.10. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	27	<b>Практическое занятие. Правила плавания в открытом водоеме.</b> Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых	4	2
	28	<b>Практическое занятие. Специальные плавательные упражнения</b> Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	4	2
	29	<b>Практическое занятие. Плавание на боку, на спине.</b> Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	4	2
	30	<b>Практическое занятие. Проплывание отрезков</b> Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием	4	2
	31	<b>Практическое занятие. Специальные упражнения на суше.</b> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	4	2
	32	<b>Практическое занятие. Игра в водное поло</b> Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	4	2
<b>Тема 2.11. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	2
	33	<b>Практическое занятие. Опорные прыжки через козла.</b>		

	Выполнение опорных прыжков через козла: девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении.		
34	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла	4	2
35	<b>Практическое занятие. Обучение акробатической комбинации.</b> Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа, кувырок вперед, назад; падение в упор лёжа, перевороты вперёд, назад, в сторону, стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат, шпагат, сальто, подъём разгибом с лопаток. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.	2	2
36	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Тренировка в выполнении акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши)	2	2
37	<b>Практическое занятие. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2	2

	38	<b>Практическое занятие. Выполнение упражнений на брусьях</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	2	2
	39	<b>Практическое занятие. Совершенствование ранее изученных упражнений на брусьях.</b> ОРУ на растяжку для различных групп мышц. Комбинация упражнений на брусьях	2	2
	40	<b>Практическое занятие. Национальные виды спорта.</b> Ознакомление с национальными видами спорта. ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств.	2	2
	41	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Страховка. Выполнение приемов страховки и само страховки. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2	2
	42	<b>Практическое занятие. Полосы препятствий.</b> Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2	2
<b>Тема 2.12. Спортивная</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	43	<b>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и</b>	2	2

<b>аэробика</b>		<b>акробатических элементов</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).		
	44	<b>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b> Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	2
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итого:</b>			<b>168</b>	
<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>168</b>	
<b>Всего:</b>			<b>336</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

Технологии обучения выбираются таким образом, чтобы учитывать индивидуальные коммуникационные и учебные способности обучающихся и способствовать их социальной и профессиональной адаптации. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

В качестве образовательных технологий, используемых при реализации различных видов учебной работы и дающих наиболее эффективные результаты освоения данной адаптационной дисциплины, применяются:

- Лекционно-семинарская система – дает возможность сконцентрировать материал в блоки и преподнести его как единое целое, а контроль проводить по предварительной подготовке обучающихся.
- Информационно-коммуникационные технологии – дают возможность преподавателю визуализировать процесс усвоения учебного материала обучающимися, используя интеграцию в одном программном продукте разнообразных видов информации; предоставляют удобные возможности работы с материалом за счет нелинейной организации контента (выделения ключевых объектов и организации перекрестных ссылок между ними).
- Технология обучения в малых группах – предполагает организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, служит прекрасной подготовкой к проектной деятельности обучающихся.
- Игровая технология – способствует развитию познавательных интересов, активизации деятельности учащихся, установлению коммуникативных связей.
- Технология проблемного обучения. Особенность проблемных методов состоит в том, что методы основаны на создании проблемных ситуаций, активной познавательной деятельности обучающихся, состоящих в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий
7	Л	Круглый стол, проблемная лекция	Тематические презентации, электронные образовательные ресурсы, опорные конспекты лекций
	ПЗ, С	Творческие задания, работа в малых группах;	Презентации, контекстные кейсы в электронном виде, практические задания, метод кейсов, деловая игра

\*) Л-лекция, ПЗ – практические занятия, С – семинары

3.2. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

<p>ОГСЭ.04 Физическая культура</p>	<p>Спортивный комплекс: Спортивный зал</p>	<p>Спортивный зал: – стенка гимнастическая – гимнастические скамейки – гимнастические снаряды (конь для прыжков) – тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – маты гимнастические – канат – канат для перетягивания – беговая дорожка – ковер борцовский или татами – скакалки – палки гимнастические – мячи набивные – гантели (разные) – секундомер – инвентарь для игры в баскетбол – мячи баскетбольные – инвентарь для игры в волейбол – волейбольные мячи – ворота для мини-футбола – мячи для мини-футбола – столы для настольного тенниса – инвентарь для настольного тенниса</p>	
	<p>Библиотека, читальный зал .</p>	<p>Аудитория : - комплекты учебной мебели; -компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.</p>	<p>Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security</p>



	Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования . ,	Кабинет : - комплекты учебной мебели; -компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.	Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security. Информационно-справочная система «Консультант – плюс»
		Аудитория : - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.	Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security

### 3.3. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

#### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-4. <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

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

#### 3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mossport.ru>

<http://www.School-collection.edu.ru>  
<http://www.teleschool.ru/>  
<http://www.eidos.ru/> <http://www.it-iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>  
<http://www.school.edu.ru/> <http://www.int-edu.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> 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 специальности определять цели и периодичность проведения инвентаризации; руководствоваться нормативными правовыми актами, регулирующими порядок проведения инвентаризации активов; пользоваться специальной терминологией при проведении инвентаризации активов</p>	<p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения научной терминологии</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), сдача контрольных нормативов, <b>Промежуточная аттестация:</b> <i>Дифференцированный зачет.</i></p>
<p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения нормативные правовые акты, регулирующие порядок проведения инвентаризации активов и обязательств; основные понятия инвентаризации активов; характеристику объектов, подлежащих инвентаризации; цели и периодичность проведения инвентаризации имущества; задачи и состав инвентаризационной комиссии; процесс подготовки к инвентаризации, порядок подготовки регистров аналитического учета по объектам инвентаризации; перечень лиц, ответственных за подготовительный этап для подбора документации, необходимой для проведения инвентаризации</p>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий и т.д.</p> <p>Точность оценки, самооценки выполнения задания</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> - защита рефератов, - оценка демонстрируемых умений, - оценка заданий для самостоятельной работы</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> - оценка выполнения заданий на <i>Дифференцированном зачете.</i></p>