

Приложение № 16.1

к основной образовательной программе  
подготовки специалистов среднего звена

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Ивантеевский филиал  
Московского политехнического университета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора филиала  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ Н.А. Барышникова

01 сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (утв. приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1568, зарегистрирован в Минюсте России 26.12.2016 рег. № 44946 (ред. от 17.12.2020)).

Организация-разработчик:

Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик:

Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2021

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Г.Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально–экономический цикл.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:  
приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений в области физической культуры.

Результатом изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать сформированными элементами (умениями и знаниями) следующих компетенций:

<i><b>Коды формируемых компетенций ПК, ОК</b></i>	<i><b>Умения</b></i>	<i><b>Знания</b></i>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2 основы здорового образа жизни; З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); З.4 средства профилактики перенапряжения.

#### 1.4. Использование часов вариативной части ППСЗ.

Не предусмотрено.

#### 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Объем ОП - 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем ОП (всего)</b>	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет в 4-7 семестрах дифференцированный зачет в 8 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию элементов которых способствует единица программы	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>3 семестр</b>		<b>30</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта (30-60 м). Техника бега на дистанции с низкого и высокого старта. Финиширование. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силовых качеств.	Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный). Разучивание комплексов специальных упражнений. Прыжок в длину с места (контрольный норматив). Техника бега на дистанции 2000 м. Контрольный норматив. Техника прыжка в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега; прыжки в длину с полного разбега. Техника метания гранаты 500-700г. Метание гранаты на дальность.	2		
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>12</b>		
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. Обучение комплексу упражнений с гантелями. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив). Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив). Кувырок назад, кувырок вперед: техника выполнения. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 08
		2		
		2		
		2		

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).	2	
	Жим лежа. ОФП на тренажерах (круговая тренировка).	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и остановок игрока. Техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя): на месте, в прыжке и после перемещения. Прием мяча. Страховка у сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
<b>4 семестр</b>		<b>28</b>	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка.</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Бесшажный и одношажный ходы. Подъем «елочкой». Прохождение спусков, повороты со спусков вправо и влево. Техники торможения. Прохождение дистанции 1 км.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение подъемов и неровностей. Прохождение дистанции 2 км.	2	
	Полуконьковый и коньковый ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	2	
	Скольжение без палок. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Лыжная эстафета.	2	
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Прохождение дистанции 3-5 км (контрольный норматив).	2	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо с места.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо с места. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.	2	
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	2	
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебная игра	2	
Зачет.		2	
<b>5 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м., 200м., 300м. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Бег на дистанции 100 м (контрольный норматив). Челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	

1	2	3	4
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы специальных упражнений. Техника бега на дистанции 1000- 2000м.с.(без учета времени). Прыжок в длину с места (контрольный норматив). Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 2000 м. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега (контрольный норматив). Совершенствование техники метания гранаты из различных положений.	2	ОК 03 ОК 08
	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 300 м. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты.	2	
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Прыжки через гимнастические скакалки.	2	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).	2	ОК 02 ОК 03 ОК 08
	Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив).	2	
	Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Жим лежа.	2	
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).	2	
	Жим лежа. ОФП на тренажерах (круговая тренировка).	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах. Жим лежа (контрольный норматив). Зачет.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>6 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места под кольцо. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока, техники ведения и передачи мяча в движении. Совершенствование техники выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». Учебная игра.	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	Освоение техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Выполнение контрольных нормативов: броска мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>18</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 4.2. Техника подачи и приёма мяча после неё	Отработка техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра.	2	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	2	
	Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Зачет	2	
<i>7 семестр</i>		<b>16</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых способностей. С.У.; ОРУ. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции (100м., 200м., 300 м). Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Бег на дистанции 100 -200м (контрольный норматив). Челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину (приземление). Прыжок в длину с места (контрольный норматив).	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники длительного бега. Комплексы специальных упражнений. Техника бега на дистанции 2000- 3000 м (без учета времени). Спортивные игры: футбол (перемещение по полю; ведение мяча, передачи мяча; остановка мяча ногой; прием мяча ногой, головой).	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	Совершенствование техники бега на дистанции 800-1000м. Бег на дистанции 1000- 2000 м (контрольный норматив). Прыжок в длину с разбега (контрольный норматив). Совершенствование техники метания гранаты из различных положений. Спортивные игры: футбол (удары по воротам; обманные движения; обводка соперника, отбор мяча; тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); техника и тактика игры вратаря; взаимодействие игроков). Правила игры.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 500 м (девушки), 1000 м (юноши). Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность. Спортивные игры: футбол (учебная игра).	2	
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>6</b>	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Жим лежа. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 08
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах. Жим лежа (контрольный норматив).	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах. Зачет.	2	
<b>8 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 08
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив).	2	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ с предметами. Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Жим лежа.	2	
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).	2	
	Жим лежа (контрольный норматив). Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОФП на тренажерах.	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах.	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах.	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1. Футбол	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ. Отработка техники владения техническими элементами в футболе. Учебная игра.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в футболе. Учебная игра.	2	
Тема 4.2. Бадминтон	Упражнения на гибкость, координацию движения. Способы хватки ракетки, игровые стойки, совершенствование техники передвижения по площадке, жонглирования воланом. Отработка техники ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приёма волана.	2	
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	
Тема 4.3. Настольный теннис	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Игровые стойки. Виды передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	2	
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия большого спортивного зала с душевой и раздевалкой, открытого стадиона широкого профиля, включающего:

- большая комплексная спортивная площадка с раздевалками и душевыми (универсальная площадка для летних и зимних видов спорта);
- малая комплексная спортивная площадка (универсальная площадка);
- волейбольная площадка с раздевалками и душевыми;
- баскетбольная площадка с раздевалками и душевыми, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

##### **Спортивное оборудование:**

мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжехранилище, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- микшерский пульт, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

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

##### **Основная литература**

ОЛ.1. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2020. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 30.08.2021).

### **Дополнительная литература**

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. —URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 30.08.2021).

ДЛ.2 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.

### **Информационные ресурсы интернета:**

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»

<https://www.fizkultuaisport.ru/> (дата обращения 30.08.2021)

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2021)

### **3.3. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, являются практическими занятиями, согласно рабочему учебному плану (РУП), и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого, его физическую подготовленность и особенности здоровья. Так, лица, являющиеся инвалидами и/или лицами с ограниченными возможностями здоровья, или имеющие ограничения по здоровью, требуют адаптированных условий для занятий физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ).

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

Результаты обучения	Формы и методы оценки результатов обучения
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.2 основы здорового образа жизни;</p> <p>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>3.4 средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка выполнения практических заданий,</li> <li>- выполнение индивидуальных заданий,</li> <li>- принятие нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет в 4-7 семестрах.</p> <p><b>Итоговая аттестация:</b> Дифференцированный зачет в 8 семестре</p>