

Приложение № 19.1  
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

Директор филиала

\_\_\_\_\_ Н.А. Барышникова

02 сентября 2024 г.

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

для специальности среднего профессионального образования

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств (приказ Минпросвещения России от 02.07.2024 № 453, зарегистрирован в Минюсте России 07.08.2024 № 79036).

Организация-разработчик:

Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик:

Жигалова И.В., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 02.09.2024

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_

Г.Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2024

## **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>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.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 автотранспортных средств.

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

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура входит в Социально-гуманитарный цикл.

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

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

Результатом изучения учебной дисциплины СГ.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. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	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.

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
---	--	--

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

Не предусмотрено.

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

Объем ОП - 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 14 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>	14
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	14
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	146
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет в 4, 5, 6, 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
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>		<b>28</b>	
<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>		<b>6</b>	
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Практическое занятие:</b> Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Задачи, содержание и формы физической культуры. Основы ЗОЖ. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Правила самоконтроля и техники безопасности при занятиях физической культурой. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа:</b> Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности.	4	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта (30-60 м, 100 м). Техника бега на дистанции с низкого и высокого старта. Финиширование. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростных способностей.	6	

1	2	3	4
<p>Тема 2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силовых качеств.</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Техника старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный).  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.  Комплекс специальных упражнений для развития скоростных и силовых особенностей.</p>	4	
<b>Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>12</b>	
<p>Тема 1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений в висах и упорах. Комплекс ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Повороты в движении. Подтягивания. Прыжки через гимнастические скакалки. Техника выполнения кувырка назад, кувырка вперед. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. ОФП на тренажерах.  Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>	12	<p>ОК 02  ОК 03  ОК 08</p>
<b>4 семестр</b>		<b>22</b>	
<b>Лыжная подготовка.</b>		<b>10</b>	
<p>Тема 1. Лыжная подготовка</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный и одношажный ходы. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ходы. Скольжение без палок.  Подъем «елочкой». Техника прохождения спусков, поворотов со спусков вправо и влево, подъемов и неровностей. Техники торможения.  Передвижение по пересеченной местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина.  Оздоровительная ходьба на лыжах.</p>	10	<p>ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 08</p>

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>	
Тема 1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности во время игры в волейбол. Изучение правил игры, её техники и тактики. Техника передвижений и остановок игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя): на месте, в прыжке и после перемещения. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Страховка у сетки. Групповое блокирование. Тактика игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в		
<b>Гимнастика</b>		<b>2</b>	ОК 01
Тема 1. Строевые упражнения.	<b>Практическое занятие:</b>	1	ОК 03
	Строевые команды. Перестроение на месте и движении. Смыкания и размыкания.		ОК 04
<b>Зачет</b>	Тестирование.	1	ОК 08
<i>5 семестр</i>		<b>22</b>	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м.,200м.,300м. Челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
Тема 2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы специальных упражнений. Техника бега на дистанции 1000- 2000 м (без учета времени). Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега.		
Тема 3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ: подбор и выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости и быстроты с использованием разновидностей бега и прыжков. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники метания гранаты из различных положений.		



1	2	3	4
<b>Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>6</b>	
Тема 1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	<p><b>Практическое занятие:</b> 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).</p>	1	ОК 02 ОК 03 ОК 08
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Повороты в движении. Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. Жим лежа. Прыжки через гимнастические скакалки. Развитие силовых качеств и выносливости. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОФП на тренажерах. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>	5	
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>	
Тема 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника владения баскетбольным мячом. Техника передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Передача мяча различными способами в движении. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в кольцо с места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Зонная защита (2×3). Зонная защита (3×2). Зонная защита (2×1×2). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. ОРУ на развитие скоростных, координационных и силовых качеств.</p>	9	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>Зачет</b>	Тестирование.	1		
<b>6 семестр</b>		<b>22</b>		
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>		
Тема 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Практическое занятие:</b> Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника владения баскетбольным мячом. Техника передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, передачи и броска мяча с места под кольцо. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	2		
	Тема 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока, техники ведения и передачи мяча в движении. Совершенствование техники выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
		Тема 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		<b>Самостоятельная работа:</b> Освоение техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
Тема 4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Бросок мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			3
	<b>Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>			<b>5</b>
Тема 1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики.	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений в висах и упорах. Комплекс ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Повороты в движении. Подтягивания. Прыжки через гимнастические скакалки. Техника выполнения кувырка назад, кувырка вперед. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. ОФП на тренажерах.	5		ОК 02 ОК 03 ОК 08

1	2	3	4
Работа на тренажерах.	Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Эстафетный бег. Челночный бег. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, 200м, 300м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. с разбега способом «согнув ноги». ОРУ на совершенствование скоростных способностей.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега на дистанции 1000 - 2000м. Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы специальных упражнений. Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	
Тема 3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Совершенствование техники метания гранаты из различных положений. Развитие скоростных способностей и выносливости. Подбор и выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости и быстроты с использованием разновидностей бега и прыжков.	2	ОК 03 ОК 08
Зачет	Тестирование	<b>1</b>	
<b>7 семестр</b>		<b>22</b>	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину.	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых способностей. СУ; ОРУ. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции (100 м, 200 м, 300 м). Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	5	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	<b>Самостоятельная работа:</b>	5	
	Совершенствование техники длительного бега. Комплексы специальных упражнений. Техника бега на дистанции 2000- 3000 м (без учета времени). Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.		
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	<b>Практическое занятие:</b>	1	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Правила игры, техники и тактики. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	3	
	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. Упражнения по совершенствованию физических качеств.		
Тема 2. Техника подачи и приёма мяча после неё	<b>Самостоятельная работа:</b>	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.		
Тема 3. Техника прямого нападающего удара	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств.		
Тема 4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Самостоятельная работа:</b>	3	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
<b>Зачет</b>	Тестирование.	1	
<b>8 семестр</b>		<b>22</b>	
<b>Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>22</b>	
Тема 1. Атлетическая гимнастика.	<b>Практическое занятие:</b>	1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 08
	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.		

1	2	3	4
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. 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). ОРУ на месте.</p> <p>Развитие силовых качеств и выносливости. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Повороты в движении. ОРУ с предметами. Жим лежа. Прыжки через гимнастические скакалки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, кувырка назад.</p> <p>Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>	10	
Тема 2. Работа на тренажерах.	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, ОФП на тренажерах.</p>	10	
<b>Дифференцированный зачет</b>	Тестирование.	1	
<b>9 семестр</b>		<b>22</b>	
<b>Спортивные игры.</b>		<b>22</b>	
Тема 1. Футбол	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ.</p> <p>Правила игры в футбол. Перемещение по полю; ведение мяча, передачи мяча; остановка мяча ногой; прием мяча ногой, головой; 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. Учебная игра.</p> <p>Совершенствование техники владения техническими элементами в футболе. Учебная игра.</p>	6	<p>ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>

1	2	3	4	
Тема 2. Бадминтон	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Упражнения на гибкость, координацию движения. Способы хватки ракетки, игровые стойки, совершенствование техники передвижения по площадке, жонглирования воланом. Техника 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. 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.</p>	6	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08	
Тема 3. Настольный теннис	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>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. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.</p>	2		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе.</p>	8		
<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 учебная литература:**

ОЛ.1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.06.2024).

ОЛ.2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.06.2024).

### **Дополнительная учебная литература:**

ДЛ.1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408> (дата обращения: 20.06.2024).

ДЛ.2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 20.06.2024).

ДЛ.3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2024. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542056> (дата обращения: 20.06.2024).

ДЛ.4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2024. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542057> (дата обращения: 20.06.2024).

### **Информационные ресурсы интернета:**

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»  
<https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения 20.06.2024).

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 20.06.2024).



### **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>- дневник самоконтроля,</li> <li>- устный опрос.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет в 4-7 семестрах. дифференцированный зачет в 8 семестре</p>