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

И.о. директора филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 259FB26345302602EFB4D49A6B2A45EA
Владелец: Барышникова Наталья Алексеевна
Действителен: с 02.09.2024 до 26.11.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 259FB26345302602EFB4D49A6B2A45EA
Владелец: Барышникова Наталья Алексеевна
Действителен: с 02.09.2024 до 26.11.2025

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утв. Приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69, зарегистрирован в Минюсте России 26.02.2018 рег. № 50137 (ред. от 17.12.2020)

Организация-разработчик:
Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчики:
Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета
Савельева Г.Ю., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА
цикловой комиссией Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2022

Председатель цикловой комиссии _____ Г.Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 4
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 5
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 15
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 17

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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:

Коды формируемых компетенций ПК, ОК	***Умения***	***Знания***
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 ППССЗ.
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

Вид учебной работы	*Объем часов*
Объем ОП (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	156
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета в 3, 4, 5, 6 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию элементов которых способствует единица программы
1	*2*	*3*	*4*
	3 семестр	**40**	
Раздел 1. Основы физической культуры		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	*Содержание учебного материала* Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		**10**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	*Практические занятия* 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.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.	2	
	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Равитие 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).	2	
	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 шаге» с укороченного разбега; прыжки в длину с полного разбега. Техника метания гранаты 500-700г. Метание гранаты на дальность.	2	

1	*2*	*3*	*4*
Раздел 3. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью		**14**	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	*Практические занятия*		
	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.	2	
	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	2	
	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив).	2	
	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	
	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	
Раздел 4. Волейбол		**14**	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	*Практические занятия*		
	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. Развитие координационных способностей.	2	
	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	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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	

1	*2*	*3*	*4*
	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	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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	
	Дифференцированный зачет	2	
4 семестр		**64**	
Раздел. 5 Лыжная подготовка.		**18**	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	*Практические занятия*		ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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	
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный и одношажный ходы. Подъем «елочкой». Прохождение спусков, повороты со спусков вправо и влево. Техники торможения. Прохождение дистанции 1 км.	2	
	Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение подъемов и неровностей. Прохождение дистанции 2 км.	2	
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 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	
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. 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	
	Прохождение дистанции 3-5 км (контрольный норматив).	2	

1	*2*	*3*	*4*
Раздел 6. Баскетбол		**26**	
Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	*Практические занятия*		
	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	
	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	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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	
	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. Учебная игра.	2	
Тема 6.2. 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	

1	*2*	*3*	*4*
Тема 6.3. 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	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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 6.4. 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	
Раздел 7. Волейбол		**20**	
Тема 7.1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	*Практические занятия*	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	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	
Тема 7.2.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	
	Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра.	2	
Тема 7.3Техника 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 7.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	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	
	Дифференцированный зачет	2	

1	2	3	4
	5 семестр	**28**	
Раздел 1. Основ физической культуры		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	*Содержание учебного материала*	2	ОК 02 ОК 03 ОК 08
	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы ЗОЖ. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
Раздел 2. Легкая атлетика		**10**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	*Практические занятия*	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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.		
	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». Спортивные игры: футбол (перемещение по полю; ведение мяча, передачи мяча; остановка мяча ногой; прием мяча ногой, головой).	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы специальных упражнений. Техника бега на дистанции 1000- 2000м (без учета времени). Прыжок в длину с места (контрольный норматив). Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Спортивные игры: футбол (удары по воротам; обманные движения; обводка соперника, отбор мяча).	2	
Тема 2.3. 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. Спортивные игры: футбол (тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); техника и тактика игры вратаря; взаимодействие игроков).Правила игры.	2	

1	*2*	*3*	*4*
	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. Спортивные игры: футбол. Учебная игра.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью		**16**	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	*Практические занятия*		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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	
	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).	2	
	Дифференцированный зачет	2	
6 семестр		**28**	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью		**14**	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	*Практические занятия*		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 08
	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	

1	*2*	*3*	*4*
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив).	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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	
Раздел 4. Спортивные игры.		**14**	
Тема 4.1. Бадминтон	*Практические занятия*	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приёма волана.		
	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: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон. Двусторонняя игра.	2	
Тема 4.2. 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	

1	*2*	*3*	*4*
	Дифференцированный зачет.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Всего:		***160***	

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. 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: 30.08.2022).

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: 30.08.2022).

ДЛ.2. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Издание: 17-е изд., стер. Год выпуска: 2017.

ДЛ.3. 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.fizkulturaisport.ru/ (дата обращения 30.08.2022)

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия http://sportwiki.to (дата обращения 30.08.2022)

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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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 *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:* 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)	**Текущий контроль:** - оценка выполнения практических заданий, - выполнение индивидуальных заданий, -принятие нормативов. **Промежуточная аттестация:** Дифференцированный зачет в 3-5 семестрах. **Итоговая аттестация:** дифференцированный зачет в 6 семестре