

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов и
прикладных информационных систем»

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 9 от 14.06.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж
автоматизации производства»
от 17 июня 2024 г. № 580

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Для специальности **10.02.01. «Организация и технология защиты информации»**
Базовая подготовка

Квалификация специалиста базовой подготовки	Техник по защите информации
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки	3 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2021

Санкт-Петербург 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.01. Организация и технология защиты информации (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2018 г. № 805).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составил: Бахар Г.М., Подельщикова М.Я., преподаватели Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 6 от 23.05.2024

Зав. отделом СОП

А.Ф. Жмайло

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:	4
1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	27
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	27
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО), входящей в состав укрупненной группы специальностей Информационная безопасность по направлению подготовки **10.02.01 Организация и технология защиты информации (базовая подготовка)**

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучаемых общих компетенций, включающих в себя способность:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	162
В форме практической подготовки	20
теория	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Виды самостоятельной работы:	
Написание реферата	
Составление комплекса физических упражнений для утренней и производственной гимнастике	
Изучение правил по видам спорта	
Посещение спортивных секций	
Занятия различными видами спорта в процессе самостоятельных занятий	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета¹ в 4,6 и 8 семестрах</i>	

¹ Зачет, дифференцированный зачет проводится за счет часов, отведенных на освоение данной дисциплины.
Основание: Выписка из Учебного плана 10.02.01

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения ¹
		всего	практические занятия	в форме практической подготовки	
1	2	3			4
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			2
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2			2
Раздел 1 Легкая атлетика		20			
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5			2

¹ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по кроссу. Пробежки в парке.	5			
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа №1 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
Раздел 2 Волейбол20					
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с	2	2		2

	мячом.				
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	4			
Тема 2.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	2		2
	Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
Раздел 3. Баскетбол		16			
Тема 3.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	2			
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2

	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	3			
Тема 3.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции баскетбола.	3			
	Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	1	1		
	ЗАЧЕТ	1	1		
Раздел 4 Лыжная подготовка		20			
<i>2 курс 4 семестр</i>					
Тема 4.1. Техника классических ходов	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники попеременного душажного хода. Обучение и совершенствование техники одновременного душажного хода.	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение зимних видов спорта.	2			
Тема 4.2. Техника конькового хода	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники конькового хода.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия зимними видами спорта в процессе самостоятельных занятий	4			
Тема 4.3. Техника спусков и подъемов (горнолыжная подготовка)	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники спусков, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение. Обучение и совершенствование техники подъемов:	2	2		

	«елочкой», «полу-елочкой».				
	Самостоятельная работа студента: Прогулки на лыжах в процессе самостоятельных занятий.	4			
	Практическая работа №4 Выполнение контрольных нормативов по разделу «лыжная подготовка»	2	2		
Раздел 5 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		20			
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степплатформой.	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5			
Тема 5.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для	4	4		2

	улучшения гибкости и подвижности в суставах.				
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5			
	Практическая работа № 5 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ПШФП»	2	2		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		40			
Тема 6.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и самостраховки.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	2			
Тема 6.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4	4		2
Тема 6.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	8			2

Тема 6.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышцоспины и брюшного пресса. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4	4		2
Тема 6.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений.	10			2
	Практическая работа №6 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		2
	Дифференцированный зачет	2	2		2

3 КУРС (5 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения ¹
		всего	практические занятия	в форме практической подготовки	
1	2	3			4
Тема 7 Физические	Физическое самосовершенствование.	2			2

¹ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

способности человека и их развитие	Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки				
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2			2
Раздел 7 Легкая атлетика		20			
Тема 7.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5			2
Тема 7.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2

Тема 7.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по кроссу. Пробежки в парке.	5			
Тема 7.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа № 7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
		Раздел 8 Волейбол			20
Тема 8.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
Тема 8.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя	2	2		2

	руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.				
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
Тема 8.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	4			
Тема 8.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	2		2
	Практическая работа №8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		

Раздел 9. Баскетбол		20			
Тема 9.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	2			
Тема 9.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4			
Тема 9.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	4	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции баскетбола.	4			
	Практическая работа № 9 Выполнение контрольных нормативов по разделу	2	2		

	«Баскетбол»				
3 курс 6 семестр		20			
Раздел 10 Лыжная подготовка					
Тема 10.1. Техника классических ходов	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники попеременного двушажного хода. Обучение и совершенствование техники одновременного двушажного хода.	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение зимних видов спорта.	2			
Тема 10.2. Техника конькового хода	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники конькового хода.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия зимними видами спорта в процессе самостоятельных занятий	4			
Тема 10.3. Техника спусков и подъемов (горнолыжная подготовка)	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники спусков, торможение плугом, полу- плугом, экстренное торможение. Обучение и совершенствование техники подъемов: «елочкой», «полу-елочкой».	2	2		
	Самостоятельная работа студента:	4			

	Прогулки на лыжах в процессе самостоятельных занятий.				
	Практическая работа №10 Выполнение контрольных нормативов по разделу «лыжная подготовка»	2	2		
Раздел 11 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		20			
Тема 11.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5			

Тема 11.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально-важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5			
	Практическая работа № 11 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2	2		
Раздел 12. Атлетическая гимнастика		24			
Тема 12.1.Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Обучение и совершенствование техники выполнения	2	2		2

	упражнений с отягощениями.				
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	2			
Тема 12.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	2	2		2
Тема 12.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	5			

Тема 12.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышцоспины и брюшного пресса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений	5			
	Практическая работа № 12 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		2
4 курс 7 семестр	Дифференцированный зачет	2	2		
Тема 13 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			2
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения	2			2

	отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.				
Раздел 13 Легкая атлетика		8 часов			
Тема 13.1. Техника высокого и низкого старта Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений Совершенствование технике высокого и низкого стартов. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5			2
Тема 13.2. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Пробежки в парке в процессе самостоятельных занятий.	5			
Тема 13.3. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение	2	2		2

	специальных упражнений.				
	Практическая работа № 13 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
Раздел 14 Волейбол		10 часов			
Тема 14.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2	10	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2			
Тема 14.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	6			
Тема 14.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2

	Учебная игра.				
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	6			
Тема 14.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	4		2
	Практическая работа № 14 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		2
Раздел 15. Баскетбол		6 часов			
Тема 15.1. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента:	2			

	Изучение правил соревнований по баскетболу.				
Тема 15.2. Техника бросков. Техника игры в защите и в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий. Посещение занятий в секции баскетбола.	4			
	Практическая работа № 15 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2	2		
Раздел 16. Атлетическая гимнастика		8			
Тема 16.1. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально	8			

	подобранных упражнений.				
	Практическая работа № 16 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»				
	Дифференцированный зачет	2	2		
	Всего	336	330	20	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2017. - 256 с.

Дополнительная литература:

Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. - Москва, Издательский Центр Академия, 2017. – 176с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование.
2. Основы здорового образа жизни	Выполнение комплексов ЛФК, гигиенической гимнастики.

