

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лесняк Елена Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.03.2024 15:17:05  
Уникальный программный ключ:  
4f8763c0f69fcc0b76a554a96bba130b42854b57503309468a91714148

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНПОО «Академический колледж»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНПОО «Академический  
колледж»  
**Е.Н. Лесняк**  
**«27» февраля 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

по специальностям: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование  
(код) (наименование специальности/профессии)  
Физическая культура  
(Наименование дисциплины)

Кафедра разработчик Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин  
Год набора 2024

2024 г.

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

*(наименование дисциплины согласно учебному плану)*


разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Русский язык»

Составлена Пучкиным Андреем Викторовичем  
*(Ф.И.О.)*

Обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры  
**Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин**

*(полное наименование кафедры)*

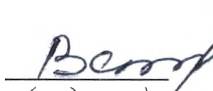
от 21.02.2024 протокол № 13  
*(дата протокола) (номер протокола)*

Заведующий кафедрой  Мещерякова Н.В.  
*(подпись) (инициалы, фамилия)*

Согласовано с выпускающей кафедрой

**Информационные технологии и программирование**

*(полное наименование выпускающей кафедры)*

Заведующий  
выпускающей  
кафедрой  Вертяков Д.Н.  
*(подпись) (инициалы, фамилия)*

Согласовано с методистом

Методист  Т.Н. Логачева

Одобрена Педагогическим советом

от 22.02.2024 протокол № 5  
*(дата протокола) (номер протокола)*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования

**09.02.06**

(код)

**Сетевое и системное администрирование**

(Наименование специальности / профессии)

и направлена на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способности

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**Личностные результаты** реализации программы воспитания:

ЛР.9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР.10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

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

дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

*(указать принадлежность дисциплины к учебному циклу)*

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – 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:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

Объём образовательной программы - 174 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающихся с преподавателем - 174 часов  
промежуточная аттестация - 2 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	154
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	152
Самостоятельная работа обучающегося(всего)	-
Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2

## Тематическое планирование.

2	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>2 курс 1 семестр</b>		<b>32</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Бег	<i>Практические занятия</i>	6	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10	
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.			
	<i>Практические занятия</i>			
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.			2
	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.			2
Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега попересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2			
<b>Тема 1.2.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 8	

Прыжки	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		ЛР 9, ЛР 10
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	Овладение техникой тройного прыжка с места с разбега, подводящие упражнения к тройному прыжку. Совершенствование тройного прыжка.	2	
<b>Тема 1.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Метание гранаты из различных положений, метание на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г на дальность.	2	
	Метание гранаты из различных положений, метание в горизонтальную цель. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г в горизонтальную цель.	2	
	Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика».	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника и тактика игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Развитие физических качеств волейболиста.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста.	2	
	Перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	2	

	Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	2	
	Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.	2	
	Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	2	
	Нижняя передача. Поддачи. Прием мяча с поддачи. Одиночное блокирование	2	
	Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Игровая практика.	2	
	<b>Зачет с оценкой</b>	2	
<b>1 курс 2 семестр</b>		<b>46</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Лыжный спорт.	<i>Содержание учебного материала</i>	18	ОК 8
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		ЛР 9, ЛР 10
	<i>Практические занятия</i>		
	Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм.	2	
	Организация самостоятельных занятий. Требования программы и контрольные нормативы по лыжному спорту.	2	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов слыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом».	2	
	Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом.	2	
	Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	2	



	Техника поворотов и торможений на лыжной трассе. Совершенствование техники торможений и поворотов.	2	
	Техника конькового и полу конькового хода. Совершенствование техники конькового и полу конькового хода.	2	
	Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	2	
	<b>Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт»</b>	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочные игры.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча.	2	
	Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке.	2	
	Техника «двушажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия.	2	

	Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение.	2	
	Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении.	2	
	Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения.	2	
	Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв	2	
	Зачетное занятие по теме: «Баскетбол»	2	
	<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>	12	
<b>Тема 5.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Совершенствование техники бега.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».		
Совершенствование техники прыжка в высоту способом	2		

	«перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
<b>Тема 5.3.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
Метание.	Совершенствование техники метания гранаты.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
	<i>Зачет с оценкой</i>	2	
<b>3 курс 3 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
Бег	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Тема 6.2.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
Прыжки	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>		

	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений.	2	
	Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
<b>Тема 6.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
	<b>Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика»</b>	2	
	<b>Раздел 7. Волейбол</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Дальнейшее развитие физических качеств волейболиста. Совершенствование техники игры в волейбол.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование перемещений/приставной и скрестный шаг, бег спиной вперед.	2	
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещений. Совершенствование подачи мяча на точность.	2	
	Изучение нападающего удара с переводом влево и вправо. Совершенствование прямого нападающего удара «по ходу».	2	
	Прием мяча с подачи.	2	
	Изучение простейших тактических комбинаций в нападении/ система	2	

	игры в нападении с 3-мя нападающими.			
	<b>Зачет с оценкой:</b>	2		
<b>3 курс 4 семестр</b>		<b>24</b>		
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 8.1.</b> Классификация видов лыжного спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10	
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	<i>Практические занятия</i>			
	Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».			2
	Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая.			2
	Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».			2
	Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м.			2
	Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.			2
	<b>Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт»</b>	2		
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>		<b>6</b>		
<b>Тема 9.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10	
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.			
	<i>Практические занятия</i>			
	Совершенствование бросков.	2		
	Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных	2		

	действий. Совершенствование нападения при численном преимуществе.		
	Изучение тактических построений в защите и нападении. Организация, проведение и судейство соревнований в учебных группах. Игровая подготовка. Сдача нормативов по теме: «Баскетбол»	2	
	<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>	6	
<b>Тема 10.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т. п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Зачет с оценкой:</b>	2		
<b>4 курс 5 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 11.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10

Бег	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Тема 11.2.</b> Прыжки	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
<b>Тема 11.3.</b> Метание	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		

	<b>Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика»</b>		
<b>Раздел 12. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Закрепление техники и тактики игры в волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	20	ОК 8 ЛР 9, ЛР 10
	Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности.	2	
	Совершенствование техники ранее изученных приемов.	2	
	Изучение техники блокирования.	2	
	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	2	
	Тактическая подготовка: изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в защите и нападении.	2	
	Изучение комбинаций в нападении «Крест», «Волна» и взаимодействии блокирующих игроков. Игровая практика. Практика судейства.	2	
	Тактика игры в защите.	2	
	Тактика игры в нападении. Игровая практика	2	
<b>Зачет с оценкой:</b>	2		
<b>4 курс 6 семестр</b>			
<b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика, ППФП</b>		<b>16</b>	ОК 8
<b>Тема 13.1.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ЛР 9, ЛР 10
	Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике		
	<i>Практические занятия</i>		
Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию	2		



	координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.		
	Вольные упражнения и элементы акробатики.	2	
	Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей	2	
	Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.	2	
	Движение туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.	2	
	Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°). Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Вращение на колесе	2	
	<b>Зачет с оценкой:</b>	2	
<b>Всего:</b>			<b>156 часа</b>

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

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного комплекса, включающего в себя:

1. гимнастический зал
2. теннисный зал
3. спортивный зал
4. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря:**

стенки гимнастические, маты гимнастические, скакалки гимнастические, палки гимнастические, гантели разные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи; футбольные ворота, коврики туристические, турник уличный; столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса; обручи утяжелённые, обручи гимнастические, коврики гимнастические, шахматы, шашки, шахматные доски, бадминтон и др.

**Технические средства обучения:** магнитофон.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий

#### Основные источники:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

#### Дополнительные источники:

1. *Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
3. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
4. *Письменский, И. А.* Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15620-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509215>

#### Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](https://urait.ru)

*Медиамаатериалы*

1. Микропауза для для коррекции осанки // Физическое воспитание — <https://youtu.be/alKty7-9ObQ>
2. Микропауза для для улучшения мозгового кровообращения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/yPj8QrIf2hM>
3. Микропауза для снятия утомления с глазных мышц // Физическое воспитание — <https://youtu.be/l8tndYm9DCo>
4. Физкультурная минута для снятия утомления с мышц рук и плечевого пояса // Физическое воспитание — <https://youtu.be/uv0N3YTW638>
5. Физкультурная минута для снятия утомления с мышц туловища и ног // Физическое воспитание — <https://youtu.be/mC1TfSsui4o>
6. Физкультурная минута для улучшения мозгового кровообращения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bn5TeygZYzI>
7. Физкультурная минута общего воздействия // Физическое воспитание — <https://youtu.be/GmA4n5B2YYk>
8. Физкультурная пауза общего воздействия. // Физическое воспитание — <https://youtu.be/ZjUvpTEqIDw>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>З – зачет (контрольные нормативы - КН); УО – устный опрос; ПРВ – проверка рефератов.</p>

*Результаты переносятся из паспорта программы. Перечень форм контроля следует конкретизировать с учетом специфики обучения по программе дисциплины.*

### Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка, плавание).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжок в длину с места;
  - бег 100м;
  - тест Купера – 12-ти минутное передвижение.