***Приложение I.4***

***к программе СПО 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**2022**

**Составитель:**

**Хабиров И.З., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**Минимуллин Н.А., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**Вылегжанин В.Т., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |
| --- |
| Адаптивная физическая культура |

*наименование дисциплины*

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

**1.2****. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 08,  ЛР 1,  ЛР 9 | – использовать физкультурнооздоровительную деятельность для  укрепления здоровья, достижения  жизненных и профессиональных  целей;  – применять рациональные приемы  двигательных функций в  профессиональной деятельности;  – пользоваться средствами  профилактики перенапряжения  характерными для данной профессии  (специальности) | – о роли физической культуры в общекультурном,  профессиональном и социальном развитии  человека;  − основы здорового образа жизни  − условия профессиональной деятельности и  зоны риска физического здоровья для профессии  (специальности);  − средства профилактики перенапряжения |

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 196 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | 196 |
| **Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем** | 196 |
| в том числе: | |
| - теоретическое обучение | - |
| - лабораторные работы(если предусмотрено) | - |
| - практические занятия(если предусмотрено) | 160 |
| - курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| - самостоятельная работа[[1]](#footnote-1) | 18 |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет/экзамен) | 18 |

Т

**2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 семестр** | | | | | |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем в часах** | | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание** | | **6** | | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | 2 | |
| Техника прыжка в длину с места | | 2 | |
| Техника безопасности на занятие по легкой атлетике | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.17-36 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.70-75 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.54-58 | | | |
| **Раздел 2. Баскетболл** | | | | | |
| **Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места** | **Содержание** | | **6** | | ОК 8 |
| Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | 2 | |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча | | 2 | |
| Овладение техникой передачи и броска мяча с места | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-129 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.129-130 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.130-132 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.133-136 | | | |
| **Тема 2.2. Техника**  **выполнения**  **ведения**  **и передачи мяча в**  **движении, ведение**  **– 2 шага – бросок** | **Содержание** | | **2** | | ОК 8 |
| Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -  «ведение – 2 шага – бросок». | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.144-146 | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 3.1**  **Техника**  **перемещений,**  **стоек,**  **технике верхней и**  **нижней передач**  **двумя руками** | **Содержание** | | **10** | | ОК 8 |
| Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя  руками | | 2 | |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | | 2 | |
| Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. | | 2 | |
| Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.143-144 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 143-144 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.146-148 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.149-152 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 | |
| Отработка блокировки нападающего удара и страховка у сетки | |
| **Раздел 4. Теория и методика физической культуры и спорта** | | | | | |
| **Тема 4.1** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | **Содержание** | | **6** | | ОК 8 |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | | 2 | |
| Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. | | 2 | |
| Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-105 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-112 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-112 | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно- прикладная физическая подготовка** | **Содержание** | | **2** | | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.201-203 | | | |
| **Промежуточная аттестация** | | | 2 | |  |
| **Всего за семестр** | | | 34 | |  |
| **4 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание** | | **6** | | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Техника беговых упражнений | | 2 | |
| Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | | 2 | |
| Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-58 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.58-67 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.67-78 | | | |
| **Раздел 2. Баскетболл** | | | | |  |
| **Тема 2.1. Техника**  **выполнения**  **ведения**  **и передачи мяча в**  **движении, ведение**  **– 2 шага – бросок** | **Содержание** | | **8** | | ОК 8 |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | 2 | |
| Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-140 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.140-152 | | | |
| **Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола** | **Содержание** | | | | ОК 8 |
| Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу | | 2 | |
| Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.157-160 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр 160-164 | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 3.1**  **Техника**  **перемещений,**  **стоек,**  **технике верхней и**  **нижней передач**  **двумя руками** | **Содержание** | | **4** | | ОК 8 |
| Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | | 2 | |
| 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 | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-121 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 121-123 | | | |
| **Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё** | **Содержание** | | **4** | | ОК 8 |
| Техника нижней подачи и приёма после неё | | 2 | |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 123-124 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 124-125 | | | |
| **Раздел 4. Теория и методика физической культуры и спорта** | | | | | |
| **Тема 4.1 История развития спорта** | **Содержание** | | **4** | | ОК 8 |
| Значение и место спорта в системе физического воспитания. Спорт в России. Этапы развития спорта. | | 2 | |
| Олимпийское, паралимпийское и сурдлимпийское движение в России. Олимпийские, паралимпийские и сурдлимпийские игры. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-112 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 112-116 | | | |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | | | | |
| **Тема 5.1  Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание** | | **8** | | ОК 8 |
| Техника выполнений упражнений для коррекции фигуры | | 2 | |
| Техника выполнений упражнений для наращивания мышечной массы | | 2 | |
| Техника выполнений упражнений для снижения массы тела | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.96-98 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.98-100 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-102 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 | |
| Выполнение упражнений на тренажерах | |
| **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** | **Содержание** | | **2** | | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-107 | | | |
| **Раздел 7. Общая физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 7.1. Строевые упражнения** | **Содержание** | | **4** | | ОК 8 |
| Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал | | 2 | |
| Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый  строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в  движении. Походный строевой | | 2 | |
| Домашнее задание: отработка нормативов | | | |
| Домашнее задание: отработка нормативов | | | |
| **Промежуточная аттестация** | | | **2** | |  |
| **Всего за семестр** | | | **42** | |  |
| **5 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание** | **4** | | | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив | 2 | | |
| Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2 | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-60 |  | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.60-78 |
| **Раздел 2. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара** | **Содержание** | **4** | | | ОК 8 |
| Техника прямого нападающего удара | 2 | | |
| Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.118-120 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.120-124 | | | |
| **Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом** | **Содержание** | | **6** | | ОК 8 |
| Техника прямого нападающего удара | | 2 | |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.124-126 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр. 125-126 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 | |
| Совершенствование техники владения волейбольным мячом | |
| **Раздел 3. Теория и методика физической культуры и спорта** | | | | | |
| **Тема 3.1. Строение и функциях организма человека** | **Содержание** | | **6** | |  |
| Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | | 2 | | ОК 8 |
| Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего  организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.  Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких.  Органы пищеварения и обмен веществ. | | 2 | |
| Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических  упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.110-112 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.112-114 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.114-116 | |  | |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | |  | |  |
| **Тема 4.1  Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание** | | **4** | | ОК 8 |
| Выполнение комплекса упражнений для развития различных групп мышц | | 2 | |
| Круговая тренировка на 8 - 10 станций | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.82-83 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.83-96 | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | |  |
| **Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** | **Содержание** | **4** | | | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | | |
| Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-205 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 205-207 | | | |
| **Раздел 6.** | | | | | |
| **Тема 7.1. Подготовка к ГТО** | **Содержание** | | **4** | | ОК 8 |
| Строевые упражнения | | 2 | |
| Упражнения для ног и рук | | 2 | |
| Домашнее задание: отработка нормативов | | | |
| Домашнее задание: отработка нормативов | | | |
|  | **Промежуточная аттестация** | | | **8** |  |
|  | **Всего за семестр** | | | **40** |  |
| **6 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1. Бег на длинные дистанции** | **Содержание** | | | **8** | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Техника бега по дистанции | | | 2 |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | | | 2 |
| Разучивание комплексов специальных упражнений | | | 2 |
| Техника бега по дистанции (беговой цикл) | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 43-44 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 45-46 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 46-50 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 50-54 | | | |
| **Раздел 2. Баскетболл** | | | | | |
| **Тема 2.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола** | **Содержание** | | | **6** | ОК 8 |
| Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | | 2 |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу | | | 2 |
| Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 127-130 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 130-140 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 142-164 | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | |  |
| **Тема 3.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом** | **Содержание** | | | **6** | ОК 8 |
| Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | | | 2 |
| Учебная игра с применением изученных положений | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-120 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-126 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | 2 |
| Совершенствование техники владения волейбольным мячом | | |
| **Раздел 4. Теория и методика физической культуры и спорта.** | | | | | |
| **Тема 4.1. Гигиенические знания, умения и навыки** | **Содержание** | | | **4** | ОК 8 |
| Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня. Основы спортивного питания. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. | | | 2 |
| Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние. | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-110 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-116 | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание** | | | **6** | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | | | 2 |
| Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-210 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 210-211 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | |  |
| Составление таблицы: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. | | | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | | | | **4** |  |
| **7 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.** | **Содержание** | | | **8** | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | | | 2 |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.  Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | | | 2 |
| Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | 2 |
| Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 54-60 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 60-61 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 61-65 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 65-70 | | | |
| **Раздел 2. Баскетболл** | | | | | |
| **Тема 2.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом** | **Содержание** | | | **8** | ОК 8 |
| Техника владения баскетбольным мячом | | | 2 |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 153-154 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 155-157 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | 4 |
| Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом** | **Содержание** | | | **6** | ОК 8 |
| Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-126 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | 4 |
| Совершенствовать технические элементы волейбола в учебной игре | | |
| **Раздел 4. Теория и методика физической культуры и спорта.** | | | | | |
| **Тема 4.1. Основные сведения о кровообращении, значение крови.** | **Содержание** | | | **6** | ОК 8 |
| Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. | | | 2 |
| Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. | | | 2 |
| Изменение обмена веществ у спортсменов. | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-106 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 106-110 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-116 | | | |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | | | | |
| **Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание** | | | **2** | ОК 8 |
| Выполнение комплекса упражнений на блочных тренажерах, с собственным весом, со свободными весами | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 82-96 | | | |
| **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** | **Содержание** | | | **8** | ОК 8,  ЛР 1,  ЛР 9 |
| Выполнение комплексов дыхательных упражнений | | | 2 |
| Выполнение комплексов утренней гимнастики | | | 2 |
| Выполнение комплексов упражнений для глаз | | | 2 |
| Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-202 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 202-203 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-207 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-209 | | | |
| **Раздел 7. Общая физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 7.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.** | **Содержание** | | | **6** | ОК 8 |
| Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук | | | 2 |
| Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - вращения, махи, отведение и приведение | | | 2 |
| Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега | | | 2 |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО | | |  |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО | | |  |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО | | |  |
| **Промежуточная аттестация** | | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | | **196** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование:

- Столы теннисные – 4 шт.

- Инвентарь спортивный.

- Площадка футбольная.

- Площадка баскетбольная.

- Массажер -1 шт.

- Тир.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2018

2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2017

3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2017

Дополнительные источники:

1.Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2015 – 176с.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. - режим доступа: <http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents> (2011-2022).
2. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: http://znanium.com/ (2002-2022)

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ учебной ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** | | |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для  укрепления здоровья, достижения  жизненных и профессиональных  целей; | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Сдача контрольных нормативов.  Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – применять рациональные приемы  двигательных функций в  профессиональной деятельности; | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Сдача контрольных нормативов.  Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – пользоваться средствами  профилактики перенапряжения  характерными для данной профессии  (специальности) | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| **Знания:** |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном,  профессиональном и социальном развитии  человека | Тест по теме 6.1 |
| − основы здорового образа жизни | Тест по разделу 6 |
| − условия профессиональной деятельности и  зоны риска физического здоровья для профессии  (специальности) | Защита рефератов |
| − средства профилактики перенапряжения | Защита рефератов |

***Приложение***

***План мероприятий***

**Специальность 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**

**2-5 курс**

**ОГСЭ.4 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)** | **Способ организации деятельности** | **Продукт деятельности** | **Оценка процесса формирования** |
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны  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 | Тема:  Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.)  Тип урока:  проверки и оценки знаний и способов деятельности  - практическое занятие  Воспитательная задача:  - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений;  - формирование навыков работать в команде  - умения ориентироваться в пространстве  - побуждение студентов соблюдать правила общения | - Спартакиада посвящена 23 февраля | Популяризация здорового образа жизни | - мотивация гражданина и защитника великой страны  - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта; |
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны  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 | Тема:  Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места (6 ч.)  Тип урока:  проверки и оценки знаний и способов деятельности  - практическое занятие  Воспитательная задача:  - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений;  - формирование навыков работать в команде  - умения ориентироваться в пространстве  - побуждение студентов соблюдать правила общения | - День оздоровительного бега | Популяризация здорового образа жизни | - мотивация гражданина и защитника великой страны  - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта; |

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)