***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:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 08,ЛР 1,ЛР 9 | – использовать физкультурнооздоровительную деятельность дляукрепления здоровья, достиженияжизненных и профессиональныхцелей;– применять рациональные приемыдвигательных функций впрофессиональной деятельности;– пользоваться средствамипрофилактики перенапряженияхарактерными для данной профессии(специальности) | – о роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитиичеловека;− основы здорового образа жизни− условия профессиональной деятельности изоны 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 накороткиедистанции.Прыжок в длину сместа** | **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. Техникавыполненияведениямяча, передачи иброска мяча вкольцо 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 двумяруками | 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. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.Военно-прикладнаяфизическаяподготовка** | **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 накороткиедистанции.Прыжок в длину сместа** | **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 вкольцо с места | 2 |
| Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполненияупражнения «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. Техникавыполненияштрафного броска,ведение, ловля ипередача мяча вколоне и кругу,правилабаскетбола** | **Содержание** | ОК 8 |
| Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча 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 послеперемещения | 2 |
| Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действияигроков, 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. Техниканижней подачи иприёма 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 Легкоатлетическаягимнастика, работана 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. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.** | **Содержание** | **2** | ОК 8,ЛР 1,ЛР 9 |
| Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональнойдеятельности | 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 разомкнутыйстрой. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и вдвижении. 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 накороткиедистанции.Прыжок в длину сместа** | **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 нормативСовершенствование 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. Техникапрямогонападающего 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.Совершенствованиетехники владенияволейбольныммячом** | **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 всегоорганизма. 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 физическихупражнений. 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 Легкоатлетическаягимнастика, работана 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. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.** | **Содержание** | **4** | ОК 8,ЛР 1,ЛР 9 |
| Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФПстудентов 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 надлинныедистанции** | **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. Техникавыполненияштрафного броска,ведение, ловля ипередача мяча вколоне и кругу,правилабаскетбола** | **Содержание** | **6** | ОК 8 |
|  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | 2 |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу | 2 |
| Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкебаскетболиста | 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 3.1Совершенствованиетехники владенияволейбольныммячом** | **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. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов** | **Содержание** | **6** | ОК 8,ЛР 1,ЛР 9 |
| Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | 2 |
| Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений инавыков. | 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 насредние дистанцииПрыжок в длину сразбега.** | **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. Совершенствованиетехники владениябаскетбольныммячом** | **Содержание** | **8** | ОК 8 |
| Техника владения баскетбольным мячом | 2 |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места подкольцо.  | 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 владенияволейбольныммячом** | **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. Легкоатлетическаягимнастика, работана 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. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.** | **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 дляукрепления здоровья, достиженияжизненных и профессиональныхцелей; | «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 приемыдвигательных функций впрофессиональной деятельности; | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Сдача контрольных нормативов.Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – пользоваться средствамипрофилактики перенапряженияхарактерными для данной профессии(специальности) | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  |
| **Знания:** |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитиичеловека | Тест по теме 6.1 |
| − основы здорового образа жизни | Тест по разделу 6 |
| − условия профессиональной деятельности изоны 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 страныЛР 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 занятиеВоспитательная 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 страныЛР 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 сместа (6 ч.)Тип урока:проверки и оценки знаний и способов деятельности- практическое занятиеВоспитательная 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)