

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.07 Физическая культура**

**Профиль обучения: технологический**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **15.02.156 «Технология машиностроения»**

## **1.2 Цель дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

## **1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины**

**1.3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:**

- 1) гражданского воспитания:
  - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
  - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
  - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) эстетического воспитания:
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 5) физического воспитания:
  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 6) трудового воспитания:
  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 7) экологического воспитания:
  - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- 8) ценности научного познания:
  - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**1.3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:**

- 1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:
  - а) базовые логические действия:
    - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
  - б) базовые исследовательские действия:
    - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
  - в) работа с информацией:
    - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- 2) овладение универсальными коммуникативными действиями:
- а) общение:
    - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
    - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,
    - распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
    - владеть различными способами общения и взаимодействия;
    - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
  - б) совместная деятельность:
    - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- 3) овладение универсальными регулятивными действиями:
- а) самоорганизация:
    - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
  - б) самоконтроль:
    - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
  - в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
    - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
  - г) принятие себя и других людей:
    - признавать свое право и право других людей на ошибки;

### **1.3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### **1.3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 15.02.156 «Технология машиностроения»**

| <b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b> | <b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b> |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны                    | <b>ЛР 1</b>                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 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 | <b>ЛР 9</b>  |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой                                                                                                                                                                                                            | <b>ЛР 10</b> |

**1.3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 15.02.156 «Технология машиностроения» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):**

ПК 1.1. Использовать конструкторскую документацию при разработке технологических процессов изготовления деталей.

ПК 1.2. Выбирать метод получения заготовок и схемы их базирования.

ПК 1.3. Составлять маршруты изготовления деталей и проектировать технологические операции.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                | Объем в часах |
|-------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>         | 100           |
| в т. ч.:                                                          |               |
| - теоретические занятия                                           |               |
| в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия |               |
| - практические занятия (если предусмотрено)                       | 90            |
| в том числе профессионально ориентированные практические занятия  |               |
| - самостоятельная работа                                          | 10            |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>        | 2             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                       | Объем в часах |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>1 семестр</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| <b>Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>22</b>     |
| <b>Тема 1.1</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>      |
|                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
|                                                                                                    | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 2             |
|                                                                                                    | <b>Профессионально ориентированные практические занятия «Роль ЗОЖ для специалиста по компьютерным системам»</b>                                                                                                                                                                                                  | 2             |
|                                                                                                    | Роль ЗОЖ при преодолении полосы препятствий                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
|                                                                                                    | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме” Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО”                                                                                                                                                                                 |               |
| <b>Тема 1.2</b> Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>      |
|                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
|                                                                                                    | Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта                                                                                                                                                                                                                               | 2             |
|                                                                                                    | Домашнее задание: Подготовка доклада «Национальные виды спорта»                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| <b>Тема 1.3</b> Шпагаты, парные упражнения                                                         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>      |
|                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
|                                                                                                    | Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов                                                                                                                                                                                                                                       | 2             |
|                                                                                                    | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                            |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Тема 1.4</b><br><b>Упражнения на</b><br><b>мышцы ног для</b><br><b>преодоления 100м.</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Комплекс общеразвивающих упражнений для преодоления 100м. Роль бега для профессий с сидячим образом жизни.                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
| <b>Тема 1.5</b> Базовые упражнения. Мосты                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Упражнения для глаз как профилактика потери остроты зрения.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
| <b>Тема 1.6</b> Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: композиции упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. для укрепления мышечного корсета спины при работе за | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Правильная осанка и здоровье внутренних органов человека. Профилактика болезней позвоночника. Правила и методы выполнения упражнений для здоровой осанки.                                                                                                                                                                                             | 2        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью индивидуально подобранные для мышечного корсета спины при работе за компьютером. |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>компьютером</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                          |           |
| <b>Тема 1.7</b> Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия.          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |
|                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                              |           |
|                                                                              | Снижение свода стопы при плоскостопии. Нагрузки на суставы, позвоночник и основание черепа.                                                                                                              | 1         |
|                                                                              | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                              | 1         |
|                                                                              | Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры для специалистов сидячих профессий.                                             |           |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                            | 2         |
|                                                                              | Правила выполнения упражнений по предотвращению плоскостопия»<br>Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                   |           |
| <b>2 семестр</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                          |           |
| <b>Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b> |                                                                                                                                                                                                          | <b>22</b> |
| <b>Тема 1.8</b> Комплекс упражнений для снижения массы тела                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |
|                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                              |           |
|                                                                              | Избыточная масса тела – болезнь тысячелетия. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности.<br>Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений | 2         |
| <b>Тема 1.9</b> Комплекс упражнений для                                      | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |
|                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                              |           |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| наращивания массы тела.                                                                               | Наращивание массы тела как фактор увеличения метаболизма и оздоровления всех систем организма. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Правила и методы выполнения упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы, их выполнение. | 2 |
|                                                                                                       | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
|                                                                                                       | Индивидуально подобранные комплексы упражнений для удерживания массы тела в норме при неподвижной работе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                                                                                       | Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 17-36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| <b>Спортивные игры</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| <b>Тема 1.10</b> Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                                                                                       | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.                                                                                                                                                                                                                | 2 |
|                                                                                                       | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| <b>Тема 1.11.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                                                                                       | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
|                                                                                                       | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| <b>Тема 1.12</b> Техника выполнения                                                                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола     | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2        |
|                                                                                            | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
| <b>Тема 1.13</b><br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                 | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                                                            | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |
|                                                                                            | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
| <b>Тема 1.14</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                                                            | Отработка действий: стойки в баскетболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после<br>Перемещения. Оработка 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: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
| <b>Тема 1.15</b> Техника нижней подачи и приёма после неё                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                                                            | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2        |
|                                                                                            | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
| <b>Тема 1.16</b> Техника прямого нападающего удара                                         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                                                            | Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2        |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                               | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                    |           |
| <b>Тема 1.18</b> Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры                                 | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |
|                                                                                                               | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |
|                                                                                                               | Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой | 2         |
|                                                                                                               | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шашки»                                                                                                                                                                                                                    |           |
| <b>3 семестр</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>22</b> |
| <b>Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> |
| <b>Тема 1.19</b><br>Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр                                          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |
|                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                              |           |
|                                                                                                               | Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой | 2         |
|                                                                                                               | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                    |           |
| <b>Тема 1.20</b><br>Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |
|                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                              |           |
|                                                                                                               | Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона                                                   | 2         |
|                                                                                                               | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                    |           |
| <b>Тема 1.21</b> Основные приемы игры в шахматы                                                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |
|                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                              |           |
|                                                                                                               | Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных                                                                                                            | 2         |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                                           | соревнованиях                                                                                                                                                                                                                            |           |
|                                                                                                                           | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шахматы»                                                                                                                                                                                  |           |
| <b>Тема 1.22 Освоение техники бега для профилактики сердечно-сосудистой системы при постоянной работе за компьютером.</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                              |           |
|                                                                                                                           | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования челночного бега.                                                                                                                                 | 1         |
|                                                                                                                           | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                              | 1         |
|                                                                                                                           | Упражнения для развития ловкости, быстроты, внимания и для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером.                                                                                                           |           |
|                                                                                                                           | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                    |           |
| <b>Тема 1.23. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы</b>                                                      | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                              |           |
|                                                                                                                           | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений .                                                                                                 | 1         |
|                                                                                                                           | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                              | 1         |
|                                                                                                                           | Прогулка с применением скандинавской ходьбы для снятия напряжения организма после длительной работы за компьютером.                                                                                                                      |           |
|                                                                                                                           | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                    |           |
| <b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b> |
| <b>Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и требование</b>                             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>1</b>  |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                              | 1         |
|                                                                                                                           | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. |           |
|                                                                                                                           | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                              |           |

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>безопасности при их выполнении специалистам по компьютерным системам</b>                                                                                    | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                                                | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
| <b>Тема 2.2</b><br>Совершенствование техники двигательных действий, техника-тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3</b> |
|                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                                                | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка. | 1        |
|                                                                                                                                                                | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                                                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |
|                                                                                                                                                                | Виды бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| <b>Тема 2.3 Техника бега по пересеченной местности для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером</b>                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                                                | Техника бега по пересеченной местности. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1        |
|                                                                                                                                                                | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                                                | Упражнения для развития выносливости, быстроты и силы. Поддерживание сердечно-сосудистой системы.                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                                                                                                                                | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
| <b>Тема 2.4 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</b>                                                                                         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                                                | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений                                                                                                                                                                                                                                | 1        |
|                                                                                                                                                                | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
| <b>Тема 2.5 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</b>                                                                                            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                  | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений                                                                                       | 1        |
|                                                                                                                  | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                        |          |
| <b>Тема 2.6</b> Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> |
|                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                  | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений                                                                                       | 1        |
|                                                                                                                  | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                        |          |
| <b>Тема 2.7</b> Бег на средние дистанции                                                                         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> |
|                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                  | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши                                                                                                   | 1        |
|                                                                                                                  | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                        |          |
| <b>Тема 2.8</b> Прыжок в длину и высоту с разбега для развитие вестибулярного аппарата при работе за компьютером | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> |
|                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                  | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега | 1        |
|                                                                                                                  | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                  | Повышение профессионального мастерства при монтаже компьютерного оборудования.                                                                                                                                               |          |
|                                                                                                                  | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                        |          |
| <b>Тема 2.9</b> Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега                                                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> |
|                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                  | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                  | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                                                                                                        |          |
| <b>Тема 2.10</b> Метание снарядов в цель для развития меткости и                                                 | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> |
|                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                  | Техника метания снаряда, контрольный норматив.                                                                                                                                                                               | 1        |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                          |  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|
| вестибулярного аппарата для инженерно-компьютерной сети                                                                                  | Профессионально ориентированные практические занятия                                                                     |  | 1  |
|                                                                                                                                          | Выполнение метание снаряда для развития меткости и вестибулярного аппарата для инженерно-компьютерной сети               |  |    |
|                                                                                                                                          | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                    |  |    |
| 4 семестр                                                                                                                                |                                                                                                                          |  |    |
| Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности                                             |                                                                                                                          |  | 34 |
| Тема 2.11 Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером | Содержание                                                                                                               |  | 1  |
|                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                     |  |    |
|                                                                                                                                          | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                 |  | 1  |
|                                                                                                                                          | Профессионально ориентированные практические занятия                                                                     |  | 1  |
|                                                                                                                                          | Для развития ловкости, быстроты, внимания для специалистов в области программирования                                    |  |    |
|                                                                                                                                          | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                    |  |    |
| Тема 2.12 Техника беговых упражнений                                                                                                     | Содержание                                                                                                               |  | 2  |
|                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                     |  |    |
|                                                                                                                                          | Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования |  | 2  |
|                                                                                                                                          | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                    |  |    |
| Тема 2.13 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив                                                       | Содержание                                                                                                               |  | 2  |
|                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                     |  |    |
|                                                                                                                                          | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования                                   |  | 2  |
|                                                                                                                                          | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                    |  |    |
| Тема 2.14 Совершенствование техники бега на                                                                                              | Содержание                                                                                                               |  | 2  |
|                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                     |  |    |

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                         |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| дистанции 300 м.,<br>контрольный норматив                                                                                                                                                          | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                   |   |
| <b>Тема 2.15</b><br>Совершенствование<br>техники бега на<br>дистанции 500 м.,<br>контрольный норматив                                                                                              | <b>Содержание</b>                                                                       | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                             |   |
|                                                                                                                                                                                                    | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                   |   |
| <b>Тема 2.16</b> Прыжок в<br>длину с места.<br>Совершенствование<br>техники прыжка в длину<br>с места                                                                                              | <b>Содержание</b>                                                                       | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                             |   |
|                                                                                                                                                                                                    | Техника безопасности на занятиях. Техника прыжка в длину с места                        | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                   |   |
| <b>Тема 2.17</b><br>Бег на длинные<br>дистанции                                                                                                                                                    | <b>Содержание</b>                                                                       | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                             |   |
|                                                                                                                                                                                                    | Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                   |   |
| <b>Тема 2.18</b> Волейбол.<br>Совершенствование<br>техники владения<br>волейбольным мячом.<br>совершенствование<br>технических приемов и<br>командно-тактических<br>действий в спортивных<br>играх | <b>Содержание</b>                                                                       | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                             |   |
|                                                                                                                                                                                                    | Передача мяча над собой снизу, сверху.                                                  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                   |   |
| <b>Тема 2.19</b> Волейбол.<br>Совершенствование<br>техники владения<br>волейбольным мячом                                                                                                          | <b>Содержание</b>                                                                       | 2 |
|                                                                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                             |   |
|                                                                                                                                                                                                    | Подача мяча на точность по ориентирам на площадке                                       | 2 |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                                                 | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                            |          |
| <b>Тема 2.20</b><br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах для укрепления мышечного корсета спины                                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                | <b>2</b> |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                      |          |
|                                                                                                                                                 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                                                                          | 1        |
|                                                                                                                                                 | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                      | 1        |
|                                                                                                                                                 | Выполнение специальных упражнений для повышения физических показателей используя тренажеры, гантели.                                             |          |
|                                                                                                                                                 | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                            |          |
| <b>Тема 2.21</b> Группировки, перекаты, стойки, кувырки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре | <b>Содержание</b>                                                                                                                                | <b>2</b> |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                      |          |
|                                                                                                                                                 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувырков                                        | 2        |
|                                                                                                                                                 | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                            |          |
| <b>Тема 2.22</b> Выпады, перекаты                                                                                                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                | <b>2</b> |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                      |          |
|                                                                                                                                                 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью выпадов, перекатов                                                             | 2        |
|                                                                                                                                                 | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                            |          |
| <b>Тема 2.23</b> Комплекс дыхательных упражнений для специалистов, ведущих сидячий образ жизни                                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                | <b>2</b> |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                      |          |
|                                                                                                                                                 | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                  | 1        |
|                                                                                                                                                 | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                      | 1        |
|                                                                                                                                                 | Выполнение диафрагмального дыхания, быстрого дыхания и глубокого дыхания для тренировки дыхательных мышц, активной работы разных отделов легких. |          |
|                                                                                                                                                 | Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений                                                                                            |          |
| <b>Тема 2.24</b> Физическая культура                                                                                                            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                | <b>2</b> |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                      |          |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности                                                                        | Совершенствование личностных и профессиональных качеств под влиянием физической культуры. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции организма. | 2        |
|                                                                                                                                        | Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
| <b>Тема 2.25</b><br><b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b>                             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |
|                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                        | (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Развитие умений использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оздоровления.                                                                                                                             | 1        |
|                                                                                                                                        | <b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1        |
|                                                                                                                                        | Поддержка здорового образа жизни, выполнение комплексов упражнений для общего развития организма, для общего оздоровления и укрепления организма                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
|                                                                                                                                        | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «ГТО в России»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
| <b>Тема 2.26</b> Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b> |
|                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                        | Нормативы, направленные на развитие основных двигательных навыков и характеристик, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и др. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.                                                                                         | 1        |
|                                                                                                                                        | Домашнее задание: Изучение нормативов и основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
| <b>Тема 2.27</b> Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности                                             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |
|                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|                                                                                                                                        | Индивидуальные средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2        |
|                                                                                                                                        | Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности»                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| <b>Тема 2.28</b> Условия                                                                                                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |

|                                                                                               |                                                                                                                                      |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) |                                                                                                                                      | <b>2</b>   |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                        |            |
|                                                                                               | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                            | 2          |
|                                                                                               | Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии» |            |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                                    |                                                                                                                                      | <b>2</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                                                 |                                                                                                                                      | <b>100</b> |

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля;

Оборудование учебного кабинета:

*Спортивное оборудование:*

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина;
- шведские стенки;
- секундомеры;
- разметочные дорожки для прыжков и метания;
- шахматы, шашки;
- гранаты для метания;
- колодки стартовые;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры для всех групп мышц;
- обручи металлические;
- столы и оборудование для настольного тенниса;
- ракетки и сетка для игры в бадминтон.

*Технические средства обучения:*

- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
- музыкальный центр.

*Наглядные средства обучения*

- стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Основные печатные издания:**

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

##### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г.: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.
2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики, 2020. – 448с.

##### **3.2.3 Интернет ресурсы:**

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

| <b>Результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1,<br>Оценка выполнения практических заданий 2.25<br>Опрос по темам 2.26<br>Дифференцированный зачет |
| 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                                                                                              | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, 1.7, 1.8<br>Оценка выполнения практических заданий 2.1, 2.23                                      |
| 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;                                                                                                    | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.9<br>Оценка выполнения практических заданий 1.23, 2.3<br>Опрос по темам 2.24                         |
| 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;                                                             | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6,<br>Опрос по темам 2.27, 2.28                                                                      |
| 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;                                                       | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.2,<br>Оценка выполнения практических заданий 1.4, 1.5, 1.10, 1.20                                    |
| 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).                                                                                                                                                               | Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1<br>Оценка выполнения практических заданий 2.11                                                     |

Приложение 1  
Обязательное

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

| Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Способ организации деятельности             | Продукт деятельности                                                                                                                                                            | Оценка процесса формирования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</b></p> <p><b>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</b></p> <p><b>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</b></p> | <p>Тема 1.10: Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Занятие приурочено к Всемирному Дню баскетбола</p> <p>Тип урока:<br/>Изучение и закрепление навыков игры в баскетбол.<br/>-практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача:<br/>- Развитие умения работать в команде<br/>- Овладение и закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе.<br/>-Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p> | <p>Соревнование команд групп 1-4 курсов</p> | <p>-Владение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в баскетболе.</p> <p>-Усовершенствованные технические приемы и командно-тактических действия в спортивных играх.</p> | <p>- эмоциональное отношение к своей Родине<br/>- сформированность активной гражданской позиции – быть защитником великой страны,<br/>-осознание необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый и безопасный образа жизни, активно заниматься спортом;</p> <p>-Осознает необходимость соблюдение техники , в т.ч собственной и чужой</p> <p>- умение работать в команде</p> |