



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»

Гуманитарно-технический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и КО
_____ С.А. Льянова
« 29 » _____ июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

наименование учебной дисциплины

для специальности

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

по программе базовой подготовки

Магас -2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии (специальности) (далее – ФГОС СПО) 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», приказ Министерства образования и науки от 05.02.2018 №69 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 №50137).

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» Гуманитарно – технический колледж

Разработчик: Кодзоев Магомед-Гири Абуязитович, преподаватель отделения информатики и экономики

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.

Протокол № 07 от «23» июня 2023 года.

Рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета.

Протокол № 10 от «28» июня 2023 г.

© Кодзоев М-Г.А., 2023

© ГТК, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать**:

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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 44 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112
в том числе:	
практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
Промежуточная аттестация 3,4,5 семестра в форме «зачета», 6 семестр дифференцированный зачет.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1 Легкая атлетика				ОК 04,08
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	2-3	
	Практическое занятие № 1-5 Техника бега на короткие дистанции: <u>Старт:</u> стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». <u>Стартовый разгон:</u> стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.	6		
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	2-3	
	Практическое занятие № 6-11 Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	6		
Тема 1.3 Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	2-3	
	Практическое занятие № 12-16 Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы.	2		
Тема 1.4	Содержание учебного материала	4		

Прыжки в длину с разбега	Практическое занятие № 17-21 Техника выполнения прыжка в длину с разбега: <u>Разбег:</u> начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. <u>Отталкивание:</u> постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. <u>Полет:</u> взлет, полетная фаза, положение тела. <u>Приземление:</u> подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».	4	2-3	ОК 04,08
Тема 1.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	4	2-3	
	Практическое занятие № 22-23 Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, спортивной ходьбы. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,500,1000 метров - прыжок в длину	4		
Тема 2 Аэробика/Атлетическая гимнастика				
Тема 2.1 Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	6	2-3	
	Практическое занятие № 24-33 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий	6		

	аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Зачет.			
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	4	2-3	ОК 04,08
	Практическое занятие № 24-33 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Зачет.	4		
4 семестр		32		
Тема 3 Лыжная подготовка				
Тема 3.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	Содержание учебного материала	2	2-3	
	Практическое занятие № 34 Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте, транспортировка лыж. Выполнение команд. Строевая стойка с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах. Специальные и подводящие упражнения.	2		
Тема 3.2 Попеременные техники ходов	Содержание учебного материала	2	2-3	
	Практическое занятие № 35-36 -техника и методика обучения попеременным классическим ходам; - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.	2		

	Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению			
Тема 3.3 Одновременные техники ходов. Переходы	Содержание учебного материала	4		ОК 04,08
	Практическое занятие № 37-39 - техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	4	2-3	
Тема 3.4 Техника подъемов и спусков на лыжах	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие № 40-41 -методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> • скользящим шагом • ступающим шагом • «полуелочкой» • «елочкой» • «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.	4	2-3	
Тема 3.5	Содержание учебного материала	2	2-3	

Техника торможения и поворотов на лыжах	Практическое занятие № 42 - методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> • торможение «полуплугом» • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием • поворот упором • поворот «плугом» • поворот на параллельных лыжах 	2		ОК 04,08
Тема 3.6 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	2-3	
	Практическое занятие №43 Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> • подъемов и спусков • торможения и поворотов • прохождение дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км. 	2		
Тема 4 Спортивные игры.				
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6		

Волейбол. Теоретические сведения. Техника игры в нападении и защите.	Практическое занятие № 44-48 История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки, блокирование, атакующие удары. Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками сверху • назад, стоя спиной к цели Подачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> • нижняя прямая • верхняя прямая • в прыжке Прием мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. Перемещения и стойки: <ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения • упражнения по технике Блокирование: - групповые втроем - групповое вдвоем - индивидуальное Атакующие удары: - обманные - с переводом - боковое - прямые	6	2-3	ОК 04,08
Тема 4.2	Содержание учебного материала	4	2-3	

Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	Практическое занятие № 49-51 Техника и тактика игры в нападении и защите -применение техники игры в нападении и защите, тактику игры в нападении: индивидуальные командные действия, тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям в нападении - обучение командным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям - обучение командным тактическим действиям - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите.	4		ОК 04,08
	Тема 4.3 Сдача контрольных нормативов по волейболу	Содержание учебного материала Практическое занятие № 52 Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча - контрольные игры. Зачет	18 2	
		Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	16	
			3	
Тематический план и содержание дисциплины <u>Физическая культура 3 курс</u>				
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				ОК 04,08
Тема 1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	2	2-3	
	Тема 2 Легкая атлетика			

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2		ОК 04,08
	Практические занятия № 2 Техника бега на короткие дистанции: <u>Старт:</u> стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». <u>Стартовый разгон:</u> стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.	2	2-3	
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	2-3	
	Практические занятия № 3-4 Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	4		
Тема 2.3 Толкание ядра, метание малого мяча	Содержание учебного материала	4	2-3	
	Практическое занятие № 5-6 Техника выполнения толкания ядра: <u>Предварительная часть:</u> держание снаряда, исходное положение, предварительные движения («замах», «группировка») <u>Финальная часть:</u> финальное усилие и удержание равновесия. Техника выполнения метания малого мяча: <u>Предварительная часть:</u> держание снаряда и разбег(предварительная и заключительная фаза.) <u>Финальная часть:</u> финальное усилие и сохранение равновесия равновесия.	4		
Тема 2.4	Содержание учебного материала	2	2-3	

Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие № 7 Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: 100,500,1000,2000,3000 метров - толкание ядра - метание малого мяча	2		ОК 04,08
Тема 3 Аэробика/Атлетическая гимнастика				
Тема 3.1. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	6		
	Практическое занятие № 8-13 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	6	2-3	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	18	2-3	

Атлетическая гимнастика (юноши)	Практическое занятие № 7-13 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний Зачет.	6		ОК 04,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	12	3	
6 семестр				
Тема 4. Лыжная подготовка				ОК 04,08
Тема 4.1 Попеременные техники ходов	Содержание учебного материала	2	2-3	
	Практическое занятие № 14 - техника и методика обучения попеременным классическим ходам; - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению.	2		
Тема 4.2	Содержание учебного материала	2	2-3	

Одновременные техники ходов. Переходы	Практическое занятие № 15 техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	2		ОК 04,08
Тема 4.3 Техника подъемов и спусков на лыжах	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие № 16 методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> • скользким шагом • ступающим шагом • «полуелочкой» • «елочкой» • «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.	2	2-3	
Тема 4.4	Содержание учебного материала	2	2-3	

Техника торможения и поворотов на лыжах	Практическое занятие № 17 - методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> • торможение «полуплугом» • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием • поворот упором • поворот «плугом» • поворот на параллельных лыжах 	2		ОК 04,08
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	2-3	
	Практическое занятие № 18 правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> • подъемов и спусков • торможения и поворотов • прохождение дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км. 	2		
Тема 5 Спортивные игры.				
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	2-3	

<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты.</p>	<p>Практическое занятие № 19 История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты. <u>Техника нападения</u> Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой Передача мяча: - двумя руками от груди - двумя руками сверху - двумя руками снизу - одной рукой от плеча - одной рукой от головы - одной рукой «крюком» - одной рукой снизу - одной рукой сбоку - скрытая передача мяча за спиной Ведение мяча: - с высоким отскоком - с низким отскоком Броски в корзину (двумя руками): - сверху (в прыжке) - от груди - снизу - сверху вниз (в прыжке) - добивание Броски в корзину (одной рукой) - сверху (в прыжке) - от плеча - снизу - сверху вниз - добивание Техника защиты</p>	<p>2</p>		<p>ОК 04,08</p>
--	---	----------	--	-----------------

	Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника овладения мячом: - вырывания мяча - перехват мяча - вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)			
Тема 5.2. Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты	Содержание учебного материала	2	2-3	ОК 04,08
	Практическое занятие № 20 <u>Методика обучения тактике игры:</u> - обучение тактическим действиям в нападении - обучение тактическим действиям в защите <u>Тактика нападения</u> <u>Индивидуальные действия:</u> -действия игрока без мяча - действия игрока с мячом <u>Групповые действия:</u> - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков <u>Тактика защиты</u> <u>Индивидуальные действия:</u> - действия против игрока без мяча - действия против игрока с мячом <u>Групповые действия:</u> - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков	2		
Тема 5.3. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	2-3	
	Практическое занятие № 21 Применять технику игры: -техника нападения и техника защиты Применять тактику игры: -тактика нападения и тактика защиты Сдача нормативов: -ведение мяча -штрафные броски на попадание -броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)	2		
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 1	Содержание учебного материала	10	2-3	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 22 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2		ОК 04,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	8	3	
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет		2		
Итого по дисциплине (всего):		160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому

обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия многофункциональный зал игровых видов спорта и др. для проведения практических занятий, в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основная учебная литература

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131405.html>

Дополнительная учебная литература

3. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский

государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>

4. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019.-138 с.

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

6. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

7. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный // ЭБС

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

8. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

9. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>В результате изучения дисциплины студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Текущий контроль. Экспертное наблюдение за выполнением физических упражнений, оценка выполнения нормативов. Соревнования. Устный и письменный опрос. Тестирование. Подготовка докладов, выполнение практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация: 3-5 семестры- аттестация проводится в форме зачета; 6 семестр - итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Метод проведения промежуточной аттестации 6 семестра: выполнение практического задания</p>