

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЛТИЙСКИЙ  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР АНО ПО «БИТ»

В.В. СЕРГЕЕВ



20 20 ГОДА

М.П.

*ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*

**ОГСЭ 04. Физическая культура**

Калининград 2020

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 10.02.05. «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года № 1553 и Примерной основной образовательной программы СПО, разработанной ФУМО 2017

Организация-разработчик: АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЛТИЙСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

Разработчик  Балыева Ольга Николаевна, преподаватель

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии №1, протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.  
председатель ЦМК

 О.О. Васильева

«31» августа 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «ОГСЭ 04. Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»; 09.02.07 «Информационные системы и программирование»; 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»; 09.02.07 «Информационные системы и программирование»; 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с другими учебными дисциплинами обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК.08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия (если предусмотрено)	168
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
контрольная работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа	8(12)
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (2курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируанию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</li> <li>2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</li> </ol> <p>Тематика практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз, формирование осанки.</li> <li>2. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений при сутулости</li> <li>6. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка и разработка комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	11  4  6	ОК 8
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Формирование физической культуры личности	1	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	49	ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирующим способствуем элемент программы
1	2	3	4
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение вариантов подвижных игр.</p>	6	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание техники бега на короткие дистанции (60 м., 100 м.). Разучивание техники прыжка в длину с разбега/с места</li> <li>2. Разучивание техники метания гранаты.</li> <li>3. Разучивание техники бега на длинные дистанции (2000 м., 3000 м.)</li> <li>4. Закрепление техники на короткие дистанции (60 м., 100 м.). Закрепление техники прыжка в длину с разбега/с места.</li> <li>5. Закрепление техники метания гранаты.</li> <li>6. Закрепление техники бега на длинные дистанции (2000 м., 3000 м.).</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Разучивание комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, необходимых в беге на короткие/длинные дистанции, прыжках в длину с разбега/с места, метаниях спортивного снаряда.</p>	12	ОК 8
Тема 2.3. Спортивные игры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры</p>	2	ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	<p style="text-align: center;">2</p> <p>в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b>  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b>  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения, Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b>  Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b>  Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подача, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b>  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические</p>	3	4



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирующим элементом программы
1	2	3	4
	<p>комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>1. Развитие игровых видов спорта в России</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>1. Настольный теннис. Изучение правил и техники вида спорта.</p> <p>2. Настольный теннис. Игра.</p> <p>3. Волейбол. Изучение правил и техники подачи, приема, передачи мяча.</p> <p>4. Волейбол. Повторение техники подачи, приема, передачи мяча. Изучение тактики (взаимодействия игроков на площадке).</p> <p>5. Волейбол. Игра.</p> <p>6. Баскетбол. Изучение правил и техники подачи, ведения, передачи мяча.</p> <p>7. Баскетбол. Повторение техники подачи, ведения, передачи мяча. Изучение тактики (взаимодействия игроков на площадке).</p> <p>8. Баскетбол. Игра.</p> <p>9. Футбол. Изучение правил и техники подачи, приема, передачи мяча.</p> <p>10. Футбол. Повторение техники подачи, приема, передачи мяча. Изучение тактики (взаимодействия игроков на площадке).</p> <p>11. Футбол. Игра.</p>	22	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам, изучение правил спортивных игр, выполнение комплексов силовых упражнений.</p>	1	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>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.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга,</p>	-	ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	<p data-bbox="272 1182 296 1211">2</p> <p data-bbox="272 495 296 524">3</p> <p data-bbox="320 1010 344 1809">положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p data-bbox="344 584 368 1809">Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий</p> <p data-bbox="368 1361 392 1809"><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol data-bbox="392 584 919 1809" style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> <ul data-bbox="727 831 751 1809" style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <li>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>	3	4
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) <i>(одна из двух тем)</i>	<p data-bbox="943 1279 967 1809"><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p data-bbox="983 1361 1007 1809"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p data-bbox="1015 584 1078 1809">Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p data-bbox="1086 584 1150 1809">Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p data-bbox="1158 584 1286 1809">Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p data-bbox="1294 584 1390 1809">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</p> <ol data-bbox="1398 1323 1422 1809" style="list-style-type: none"> <li>1. Атлетическая гимнастика, виды.</li> </ol>	2	ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируанию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тематика практических занятий	1. Изучение техники выполнения упражнений с собственным весом. 2. Закрепление техники выполнения упражнений с собственным весом.	4	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам, изучение правил спортивных игр, выполнение комплексов силовых упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</b></p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p><b>Катание на коньках.</b></p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>	-	ОК 8
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и</p>	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		24	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>1. Разучивание и профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка и разработка комплекса упражнений и направленных на поддержания здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма специалиста информационных технологий в течении рабочего дня.</p>	2	ОК 8
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Содержание военно-прикладной подготовки (стреловая, физическая, огневая).</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>1. Изучение приемов самообороны: уход от прямого удара ногой и рукой.</p> <p>2. Изучение приемов самообороны: уход от удара сбоку ногой и рукой.</p> <p>3. Изучение приемов самообороны: уход от удара снизу ногой и рукой.</p> <p>4. Прохождение полосы препятствий.</p> <p>5 Разучивание техники обращения с оружием.</p> <p>6. Разучивание техники выстрелов.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Идеомоторная тренировка техники выполнения изученных действий. Выполнение комплекса упражнений, способствующих развитию координационных способностей, вестибулярной устойчивости.</p>	1	
		2	ОК 8
		10	
		1	
		2	
<b>Промежуточный зачет, зачет</b>		1	
<b>Всего:</b>		84	

## Тематический план и содержание учебной дисциплины (3 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы здорового образа и стиля жизни.</li> <li>2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда специалиста информационной сферы.</li> </ol> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз, формированию осанки.</li> <li>2. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений при сутулости</li> <li>6. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.</li> </ol>	11	ОК 8
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка и разработка комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	1	
<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	49	
<p><b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение вариантов подвижных игр.</p>	6	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение техники бега на короткие дистанции (60 м., 100 м.). Разучивание техники прыжка в длину с разбега/с места</li> <li>2. Повторение техники метания гранаты.</li> <li>3. Повторение техники бега на длинные дистанции (2000 м., 3000 м.)</li> <li>4. Совершенствование техники на короткие дистанции (60 м., 100 м.). Закрепление техники прыжка в длину с разбега/с места.</li> <li>5. Совершенствование техники метания гранаты.</li> <li>6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000 м., 3000 м.).</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Разучивание комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, необходимых в беге на короткие/длинные дистанции, прыжках в длину с разбега/с места, метаниях спортивного снаряда.</p>	12	ОК 8
Тема 2.3. Спортивные игры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры</p>	2	ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	<p style="text-align: center;">2</p> <p>в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обменные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b></p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, вступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействия, взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические</p>	3	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирующему элементу программы
1	2	3	4
	<p>комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>1. Игровые виды спорта в программе олимпийских игр.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>1. Настольный теннис. Повторение правил и техники вида спорта.</p> <p>2. Настольный теннис. Игра.</p> <p>3. Волейбол. Повторение правил и техники подачи, приема, передачи мяча. Изучение</p> <p>4. Волейбол. Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча. Изучение тактики (взаимодействия игроков на площадке).</p> <p>5. Волейбол. Игра.</p> <p>6. Баскетбол. Повторение правил и техники подачи, ведения, передачи мяча.</p> <p>7. Баскетбол. Совершенствование техники подачи, ведения, передачи мяча. Изучение тактики (взаимодействия игроков на площадке).</p> <p>8. Баскетбол. Игра.</p> <p>9. Футбол. Повторение правил и техники подачи, приема, передачи мяча.</p> <p>10. Футбол. Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча. Изучение тактики (взаимодействия игроков на площадке).</p> <p>11. Футбол. Игра.</p>	22	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам, изучение правил спортивных игр, выполнение комплексов силовых упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>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.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга,</p>	1	ОК 8



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	<p data-bbox="264 1178 288 1200">2</p> <p data-bbox="316 577 405 1800">положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p data-bbox="411 577 472 1800">Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий</p> <p data-bbox="480 1357 507 1800"><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol data-bbox="515 577 911 1800" style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> <ul data-bbox="719 824 780 1800" style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <li>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительность, преимущественно направленной.</li> <li>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>	3	4
	<p data-bbox="932 1272 959 1800"><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p data-bbox="970 1357 997 1800"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p data-bbox="1005 577 1066 1800">Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p data-bbox="1074 577 1134 1800">Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p data-bbox="1142 577 1203 1800">Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом.</p> <p data-bbox="1211 577 1272 1800">Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p data-bbox="1279 577 1340 1800">Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p data-bbox="1348 577 1409 1800">Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <ol data-bbox="1417 824 1444 1800" style="list-style-type: none"> <li>1. Атлетическая гимнастика как средство развития физических качеств.</li> </ol>	2	ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируанию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторение техники выполнения упражнений с собственным весом.</li> <li>Совершенствование техники выполнения упражнений с собственным весом.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам, изучение правил спортивных игр, выполнение комплексов силовых упражнений.</p>		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Лыжная подготовка</b> (<i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)</i>).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p><b>Катание на коньках.</b></p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		ОК 8
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</li> <li>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> </li> <li>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и</li> </ol>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируанию которых способствует элемент программы
1	2 проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. Самостоятельная работа обучающихся:	3	4
Раздел 3. Профессионоально-прикладная физическая подготовка (ПФП) Тема 3.1. Сущность и содержание ПФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала 1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Тематика практических занятий 1. Повторение профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка и разработка комплекса упражнений и направленных на поддержания здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма специалиста информационных технологий в течении рабочего дня.	24 2 6 1	ОК 8
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала 1. Значение военно-прикладной подготовки. Тематика практических занятий 1. Повторение приемов самообороны: уход от прямого удара ногой и рукой. 2. Повторение приемов самообороны: уход от удара сбоку ногой и рукой. 3. Повторение приемов самообороны: уход от удара снизу ногой и рукой. 4. Прохождение полосы препятствий. 5. Повторение техники обращения с оружием. 6. Повторение техники выстрелов. Самостоятельная работа обучающихся: Идеомоторная тренировка техники выполнения изученных действий. Выполнение комплекса упражнений, способствующих развитию координационных способностей, вестибулярной устойчивости.	2 10 1	ОК 8
Промежуточный зачет, зачет		2	
Всего:		84	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины предусматривает наличие следующих специальных помещений:

Спортивный комплекс

1. Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенок гимнастической; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы наполные, ростомер, динамометры, и др.;

- кольца баскетбольные, шты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

2. Открытый стадион широкого профиля:

- брусok оттакивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации предусматривает печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### 3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтеевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. [www.ipr-bookshop.ru](http://www.ipr-bookshop.ru) (Электронно-библиотечная система)

2. Физическая культура студента специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?d=511522>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

### ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы оценки	Критерии оценки	Результаты обучения
<p>текущий контроль: экспертная оценка тестирования; промежуточная аттестация: экспертная оценка при сдаче дифференцированного зачета</p> <p>Оценка за техническое исполнение элементов Оценка за выполнение норматива</p>	<p>91-100% правильных ответов</p> <p>оценка 5 (отлично) 71-90% правильных ответов</p> <p>оценка 4 (хорошо) 61-70% правильных ответов</p> <p>оценка 3 (удовлетворительно) Менее 60% правильных ответов</p> <p>оценка 2 (неудовлетворительно)</p>	<p><b>знать:</b></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>
<p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств, наиболее целесообразно проводить по простому к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изученной темы программы.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения профессиональными для данной профессии (специальности)</p>