

Приложение № 19.1
к основной образовательной программе
подготовки специалистов среднего звена
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (утв. приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1568, зарегистрирован в Минюсте России 26.12.2016 рег. № 44946 (ред. от 01.09.2022)).

Организация-разработчик:

Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик:

Жигалова И.В., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2023

Председатель цикловой комиссии

_____ Г.Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально–экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:
приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений в области физической культуры.

Результатом изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать сформированными элементами (умениями и знаниями) следующих компетенций:

<i>Коды формируемых компетенций ПК, ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной дея-	У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2 основы здорового образа жизни; З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); З.4 средства профилактики перенапряжения.

тельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
--	--	--

1.4. Использование часов вариативной части ППСЗ.

Не предусмотрено.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Объем ОП - 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 14 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	14
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	14
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	146
Консультации	-
Промежуточная аттестация: зачет в 4, 5, 6, 7 семестрах дифференцированный зачет в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию элементов которых способствует единица программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
3 семестр		28	
Физическая культура и основы здорового образа жизни		6	
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие: Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Задачи, содержание и формы физической культуры. Основы ЗОЖ. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Правила самоконтроля и техники безопасности при занятиях физической культурой. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности.	4	
	Легкая атлетика	10	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Самостоятельная работа: Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта (30-60 м, 100 м). Техника бега на дистанции с низкого и высокого старта. Финиширование. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростных способностей.	6	
	Самостоятельная работа: Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Техника старта, стартового	4	
Тема 2. Бег на длинные			

дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силовых качеств.	разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный). Техника прыжка в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега; прыжки в длину с полного разбега. Техника метания гранаты. Комплекс специальных упражнений для развития скоростных и силовых особенностей.		
Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью		12	
Тема 1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений в висах и упорах. Комплекс ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Повороты в движении. Подтягивания. Прыжки через гимнастические скакалки. Техника выполнения кувырка назад, кувырка вперед. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. ОФП на тренажерах. Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 08
<i>4 семестр</i>		22	
Лыжная подготовка.		10	
Тема 1. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный и одношажный ходы. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ходы. Скольжение без палок. Подъем «елочкой». Техника прохождения спусков, поворотов со спусков вправо и влево, подъемов и неровностей. Техники торможения. Передвижение по пересеченной местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Оздоровительная ходьба на лыжах.	10	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Волейбол		10	
Тема 1. Техника перемещений,	Самостоятельная работа: Техника безопасности во время игры в волейбол. Изучение правил игры, её техники и	10	ОК 01 ОК 02

стойка, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	тактики. Техника передвижений и остановок игрока. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя): на месте, в прыжке и после перемещения. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Страховка у сетки. Групповое блокирование. Тактика игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в		ОК 04 ОК 08
Гимнастика		2	ОК 01
Тема 1. Строевые упражнения.	Практическое занятие:	1	ОК 03
	Строевые команды. Перестроение на месте и движении. Смыкания и размыкания.		ОК 04
Зачет	Тестирование.	1	ОК 08
<i>5 семестр</i>		22	
Легкая атлетика		6	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Самостоятельная работа:	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м.,200м.,300м. Челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
Тема 2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	Самостоятельная работа:	2	
	Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы специальных упражнений. Техника бега на дистанции 1000- 2000 м (без учета времени). Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега.		
Тема 3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	Самостоятельная работа:	2	
	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ: подбор и выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости и быстроты с использованием разновидностей бега и прыжков. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники метания гранаты из различных положений.		
Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью		6	
Тема 1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики.	Практическое занятие:	1	ОК 02 ОК 03 ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		

Работа на тренажерах.	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Повороты в движении.</p> <p>Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. Жим лежа. Прыжки через гимнастические скакалки.</p> <p>Развитие силовых качеств и выносливости. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.</p> <p>ОФП на тренажерах.</p> <p>Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>	5	
Баскетбол		10	
Тема 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника владения баскетбольным мячом. Техника передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Передача мяча различными способами в движении. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в кольцо с места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв (2 × 1). Зонная защита (2 × 3). Зонная защита (3 × 2). Зонная защита (2 × 1 × 2). Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).</p> <p>Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.</p> <p>ОРУ на развитие скоростных, координационных и силовых качеств.</p>	9	<p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
Зачет	Тестирование.	1	
6 семестр		22	
Баскетбол		10	
Тема 1. Техника выполнения ведения мяча,	<p>Практическое занятие:</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника владения баскетбольным мячом. Техника передвижений и остановок игрока.</p>	1	<p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p>

передачи и броска мяча в кольцо с места	Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо.		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, передачи и броска мяча с места под кольцо. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	2	
Тема 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Самостоятельная работа: Совершенствование передвижений и остановок игрока, техники ведения и передачи мяча в движении. Совершенствование техники выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа: Освоение техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
Тема 4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Самостоятельная работа: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Бросок мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	3	
	Самостоятельная работа: Освоение техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью		5	
Тема 1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений в висах и упорах. Комплекс ОРУ на месте. ОРУ с предметами. Повороты в движении. Подтягивания. Прыжки через гимнастические скакалки. Техника выполнения кувырка назад, кувырка вперед. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. ОФП на тренажерах. Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности	5	ОК 02 ОК 03 ОК 08

	самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
Легкая атлетика		6	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Эстафетный бег. Челночный бег. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, 200м, 300м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. с разбега способом «согнув ноги». ОРУ на совершенствование скоростных способностей.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	Самостоятельная работа: Техника бега на дистанции 1000 - 2000м. Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы специальных упражнений. Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	
Тема 3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Совершенствование техники метания гранаты из различных положений. Развитие скоростных способностей и выносливости. Подбор и выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости и быстроты с использованием разновидностей бега и прыжков.	2	ОК 03 ОК 08
Зачет	Тестирование	1	
<i>7 семестр</i>		<u>22</u>	
Легкая атлетика		10	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину.	Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых способностей. СУ; ОРУ. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции (100 м, 200 м, 300 м). Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	5	ОК 01 ОК 02 ОК 03
Тема 2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	Самостоятельная работа: Совершенствование техники длительного бега. Комплексы специальных упражнений. Техника бега на дистанции 2000- 3000 м (без учета времени). Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.	5	ОК 04 ОК 08
Волейбол		12	
Тема 1. Техника	Практическое занятие:	1	ОК 01

перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Правила игры, техники и тактики. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	3	
Тема 2. Техника подачи и приёма мяча после неё	Самостоятельная работа: Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Тема 3. Техника прямого нападающего удара	Самостоятельная работа: Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	
Тема 4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		Самостоятельная работа: Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	
	Зачет	Тестирование.	
8 семестр		22	
Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью		22	
Тема 1. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие: Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа: Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). ОРУ на месте. Развитие силовых качеств и выносливости. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Повороты в движении. ОРУ с предметами. Жим лежа. Прыжки через	10	

	<p>гимнастические скакалки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, кувырка назад.</p> <p>Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, гимнастических палок, обручей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>		
Тема 2. Работа на тренажерах.	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах.</p>	10	
Дифференцированный зачет	Тестирование.	1	
<i>9 семестр</i>		22	
Спортивные игры.		22	
Тема 1. Футбол	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ.</p> <p>Правила игры в футбол. Перемещение по полю; ведение мяча, передачи мяча; остановка мяча ногой; прием 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. Правила игры. Учебная игра.</p> <p>Совершенствование техники владения техническими элементами в футболе. Учебная игра.</p>	6	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 2. Бадминтон	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Упражнения на гибкость, координацию движения. Способы хватки ракетки, игровые стойки, совершенствование техники передвижения по площадке, жонглирования воланом. Техника ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника 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: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>	6	
Тема 3. Настольный	<p>Практическое занятие:</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Способы держания ракетки:</p>	2	

теннис	горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Игровые стойки. Виды передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.		
	Самостоятельная работа:	8	
	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе.		
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия большого спортивного зала с душевой и раздевалкой, открытого стадиона широкого профиля, включающего:

- большая комплексная спортивная площадка с раздевалками и душевыми (универсальная площадка для летних и зимних видов спорта);
- малая комплексная спортивная площадка (универсальная площадка);
- волейбольная площадка с раздевалками и душевыми;
- баскетбольная площадка с раздевалками и душевыми, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

Для занятий лыжным спортом:

лыжехранилище, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- микшерский пульт, 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. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература:

ОЛ.1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).

ОЛ.2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 24.08.2023).

Дополнительная учебная литература:

ДЛ.1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 24.08.2023).

Информационные ресурсы интернета:

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»
<https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 24.08.2023).

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 24.08.2023).

3.3. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, являются практическими занятиями, согласно рабочему учебному плану (РУП), и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого, его физическую подготовленность и особенности здоровья. Так, лица, являющиеся инвалидами и/или лицами с ограниченными возможностями здоровья, или имеющие ограничения по здоровью, требуют адаптированных условий для занятий физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки результатов обучения
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.2 основы здорового образа жизни;</p> <p>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>3.4 средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дневник самоконтроля, - устный опрос. <p>Промежуточная аттестация: зачет в 4-7 семестрах. дифференцированный зачет в 8 семестре</p>