

Приложение № 16.1  
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

Заместитель директора филиала  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ Н.А. Барышникова

01 сентября 2021 г.

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

для специальности среднего профессионального образования

**29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий** (утвержден приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 № 534, зарегистрирован в Минюсте РФ 26.06.2014 регистрационный номер 32869).

Организация-разработчик:

Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчики:

Савельева Г.Ю., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

**ОДОБРЕНА**

цикловой комиссией Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2021

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Г.Ю. Савельева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 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 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

## 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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2. основы здорового образа жизни.

## 1.4. Использование часов вариативной части ППСЗ.

Не предусмотрено.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет в 3-7 семестрах дифференцированный зачет в 8 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию элементов которых способствует единица программы	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
	<i>3 семестр</i>	<b>52</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта (30-60 м). Техника бега на дистанции с низкого и высокого старта. Финиширование. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силовых качеств.	Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный). Разучивание комплексов специальных упражнений. Прыжок в длину с места (контрольный норматив). Техника бега на дистанции 2000 м. Контрольный норматив. 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 500-700г. Метание гранаты на дальность.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Анализ основ техники изучаемых упражнений. Прыжки на скакалке для укрепления свода стопы.	8		
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>16</b>		
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. Обучение комплексу упражнений с гантелями. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Прыжки через гимнастические скакалки. Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Кувырок назад, кувырок вперед: техника выполнения. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).	2		
		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	

1	2	3	4
	<p>Повороты в движении. ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив). Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).</p>	2	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>
	<p>ОФП на тренажерах (круговая тренировка). Жим лежа (контрольный норматив).</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.</p>	8	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<p>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и остановок игрока. Техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя): на месте, в прыжке и после перемещения. Прием мяча. Страховка у сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	2	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>
	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	2	
	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	2	
	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	2	
	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра. Зачет.</p>	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры, её техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приёмов в спортивных секциях.	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<i>4 семестр</i>		<b>84</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		<b>24</b>	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Бесшажный и одношажный ходы. Подъем «елочкой». Прохождение спусков, повороты со спусков вправо и влево. Техники торможения. Прохождение дистанции 1 км.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение подъемов и неровностей. Прохождение дистанции 2 км.	2	
	Полуконьковый и коньковый ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	2	
	Скольжение без палок. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Лыжная эстафета.	2	
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	
	Прохождение дистанции 3-5 км (контрольный норматив).	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Оздоровительная ходьба на лыжах.		12	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
Тема 5.1. Строевые упражнения.	Строевые команды. Перестроение на месте и движении. Смыкания и размыкания.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	
	ОРУ в парах. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений. Комплексы атлетической гимнастики. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.		8	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>26</b>	
Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо с места.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо с места. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	2	

1	2	3	4
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.	2	
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Учебная игра.	2	
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебная игра	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры, её техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приёмов в спортивных секциях.	12	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 7.1. Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники длительного бега. Комплексы специальных упражнений (СУ). Эстафетный бег. Техника бега на дистанции 2000- 3000 м (без учета времени). Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Совершенствование техники длительного бега. Комплексы специальных упражнений (СУ). Челночный бег. Техника бега на дистанции 2000- 3000 м (без учета времени). Прыжок в длину с места (контрольный норматив).	2	
Тема 7.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	Совершенствование техники бега на дистанции 800-1000м. Комплексы специальных упражнений (СУ). Бег на дистанции 1000- 2000 м. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 500 м (девушки), 1000 м (юноши). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега на дальность.	2	
	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ. Совершенствование техники бега на дистанции 800-1000м. Комплексы специальных упражнений (СУ). Бег на дистанции 1000- 2000 м (контрольный норматив). Прыжок в длину с разбега (контрольный норматив). Метание гранаты на дальность (контрольный норматив).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.	10	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Зачет.	<b>2</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>5 семестр</b>		<b>40</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м.,200м.,300м. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Бег на дистанции 100 м (контрольный норматив). Челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	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 (контрольный норматив). Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 2000 м. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега (контрольный норматив). Совершенствование техники метания гранаты из различных положений.	2	
	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 300 м. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подбор и выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости и быстроты с использованием разновидностей бега и прыжков.	10	
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>20</b>	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. Работа на тренажерах.	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). Прыжки через гимнастические скакалки.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	2	

1	2	3	4
	<p>Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).</p> <p>Повороты в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив). Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения.</p> <p>ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив). ОФП на тренажерах (круговая тренировка).</p> <p>Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах. Жим лежа (контрольный норматив). Зачет.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10</p>	<p></p> <p></p> <p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>
<b>6 семестр</b>		<b>72</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>34</b>	
<p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.</p>	2	
<p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места под кольцо.</p> <p>Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.</p>	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<p>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение</p>	<p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	2	
	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока, техники ведения и передачи мяча в движении. Совершенствование техники выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».</p>	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
-2 шага – бросок	Учебная игра.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	Освоение техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Выполнение контрольных нормативов: броска мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры в баскетбол, её техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приёмов в спортивных секциях.	18	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	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 в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	2	
Тема 4.2. Техника подачи и приёма мяча после неё	Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи.	2	
	Отработка техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи.	2	
	Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры в волейбол, её техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приёмов в спортивных секциях, самоконтроль и дозировка нагрузки.	18	
	Зачет	<b>2</b>	
<b>7 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	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.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Бег на дистанции 100-200м (контрольный норматив). Челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину (приземление). Прыжок в длину с места (контрольный норматив).	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники длительного бега. Комплексы специальных упражнений. Техника бега на дистанции 2000 - 3000 м (без учета времени). Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 500 м (девушки), 1000 м (юноши). Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: футбол (перемещение по полю; ведение мяча, передачи мяча; остановка мяча ногой; прием мяча ногой, головой; удары по воротам; обманные движения; обводка соперника, отбор мяча).	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты-500-700г.	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ. Совершенствование техники бега на дистанции 800-1000м. Бег на дистанции 1000- 2000 м (контрольный норматив). Прыжок в длину с разбега (контрольный норматив). Совершенствование техники метания гранаты на дальность с полного разбега. Выполнение контрольного норматива. Спортивные игры: футбол (тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия); техника и тактика игры вратаря; взаимодействие игроков).	2	

1	2	3	4
	Правила игры. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>20</b>	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика.	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. Упражнения на гибкость, координацию движения. Прыжки через гимнастические скакалки.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	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). Прыжки через гимнастические скакалки. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых качеств и выносливости. Жим лежа. Кувырок вперед, кувырок назад.	2	
	Повороты в движении. ОРУ с предметами. ОРУ на месте. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив). Жим лежа. Прыжки через гимнастические скакалки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, кувырка назад.	2	
Тема 2.2. Работа на тренажерах.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах. Жим лежа (контрольный норматив).	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах (круговая тренировка). Зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	10	

1	2	3	4
<b>8 семестр</b>		<b>52</b>	
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью</b>		<b>24</b>	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив). Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Жим лежа.	2	
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).	2	
Тема 2.2. Работа на тренажерах.	Жим лежа (контрольный норматив). Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОФП на тренажерах.	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах.	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	12	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>26</b>	
Тема 3.1. Бадминтон	Упражнения на гибкость, координацию движения. Способы хватки ракетки, игровые стойки, совершенствование техники передвижения по площадке, жонглирования воланом. Отработка техники 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.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6

1	2	3	4
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Совершенствование техники владения техническими элементами и тактическими действиями при игре в бадминтон. Двусторонняя игра.	2	
Тема 3.2. Настольный теннис	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Игровые стойки. Виды передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Двусторонняя учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.	14	
	Дифференцированный зачет.	2	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

### **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 литература**

ОЛ.1. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2020. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 30.08.2021).

### **Дополнительная литература**

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. —URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 30.08.2021).

ДЛ.2 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.

### **Информационные ресурсы интернета:**

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»

<https://www.fizkultuaisport.ru/> (дата обращения 30.08.2021)

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2021)

### **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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки результатов обучения
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.2. основы здорового образа жизни.</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><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка выполнения практических заданий,</li> <li>- выполнение индивидуальных заданий,</li> <li>- принятие нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>зачет в 3-7 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре.</p>