

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДУ.07 Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «9» декабря 2016 г. № 1547.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания.

Зав. кафедрой: В.В. Семянникова

Разработчик(и) рабочей программы:

Лавриненко В.И. преподаватель института СПО

Рецензент:

Карасёва Е.Н., к.п.н, доцент

# **І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Общая характеристика учебной дисциплины**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «9» декабря 2016 г. № 1547.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной

дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно – оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно–оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно- методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно- методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся:

основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля

профессионального образования. Изучается в 1,2 семестрах.

### **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированную устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Наименование<br>раздела | Количество часов<br>на раздел    |                                       | Темы раздела |
|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------|
|                         | Аудитор<br>ная<br>работа,<br>час | Самостояте<br>льная<br>работа,<br>час |              |
|                         |                                  |                                       |              |

|                                            |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел №1:</b> Легкая атлетика.         | 24 | 1 | <p>1.1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.2 Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>1.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.</p> <p>1.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.</p> <p>1.5. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.6. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>1.7. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.8. Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>1.9. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> |
| <b>Раздел №2:</b><br>Кроссовая подготовка. | 8  |   | <p>2.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>2.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>2.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|                                      |                          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|--------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Раздел</b><br/>Гимнастика.</p> | <p><b>№3:</b><br/>19</p> | <p>1</p> | <p>3.1. Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой. Гимнастическая терминология. Общая физическая подготовка.</p> <p>3.2. Строевые упражнения.</p> <p>3.3. Акробатические упражнения.</p> <p>3.4.Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, комплекс упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>3.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>3.6. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>3.7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>3.8. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>3.9. Общая физическая подготовка.</p> |
|--------------------------------------|--------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                    |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел №4:</b><br>Спортивные игры.<br>Волейбол. | 24 | 1 | <p>4.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>4.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>4.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>4.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>4.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>4.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>4.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>4.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>4.9. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>4.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>4.11. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>4.12. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.</p> |
| <b>Раздел №5:</b><br>Спортивные игры<br>Баскетбол. | 24 | 1 | <p>5.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча.</p> <p>5.2. Правила игры. Ведение мяча.</p> <p>5.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p> <p>5.4. Штрафной бросок.</p> <p>5.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>5.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.</p> <p>5.7. Тактика нападения.</p> <p>5.8. Тактика защиты.</p> <p>5.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>5.10. Игра по правилам баскетбола.</p> <p>5.11. Игра по правилам стритбола.</p> <p>5.12. Сдача контрольных тестов по баскетболу.</p>                                                                                                                                                                                 |
| <b>Раздел №6:</b><br>Бадминтон                     | 18 | 1 | <p>6.1. Стойки и перемещения.</p> <p>6.2. Подача в бадминтоне.</p> <p>6.3. Удары в бадминтоне.</p> <p>6.4. Тактика игры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|               |            |   |                   |
|---------------|------------|---|-------------------|
|               |            |   | 6.5. Парная игра. |
| <b>Итого:</b> | 117        | 5 |                   |
| <b>Всего:</b> | <b>122</b> |   |                   |

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел №1: Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                               |
| <p>1.1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>1.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.</p> <p>1.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.</p> <p>1.5. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.6. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>1.7. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.8. Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>1.9. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> | Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов |
| <b>Раздел №2: Кроссовая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |
| <p>2.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>2.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>2.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов |
| <b>Раздел №3: Гимнастика.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |
| <p>3.1. Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой. Гимнастическая терминология. Общая физическая подготовка.</p> <p>3.2. Строевые упражнения.</p> <p>3.3. Акробатические упражнения.</p> <p>3.4. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, комплекс упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>набивными мячами (юн), упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>3.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>3.6. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>3.7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>3.8. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>3.9. Общая физическая подготовка.</p>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |
| <p><b>Раздел №4:</b><br/><b>Спортивные игры.</b><br/><b>Волейбол.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                      |
| <p>4.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>4.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>4.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>4.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>4.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>4.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>4.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>4.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>4.9. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>4.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>4.11. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>4.12. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.</p> | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |
| <p><b>Раздел №5:</b><br/><b>Спортивные игры Баскетбол.</b></p> <p>5.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча.</p> <p>5.2. Правила игры. Ведение мяча.</p> <p>5.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.4. Штрафной бросок.<br>5.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).<br>5.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.<br>5.7. Тактика нападения.<br>5.8. Тактика защиты.<br>5.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br>5.10. Игра по правилам баскетбола.<br>5.11. Игра по правилам стритбола.<br>5.12. Сдача контрольных тестов по баскетболу. |                                                                                               |
| <b>Раздел №6:</b> Бадминтон.<br>6.1. Стойки и перемещения.<br>6.2. Поддача в бадминтоне.<br>6.3. Удары в бадминтоне.<br>6.4. Тактика игры.<br>6.5. Парная игра.                                                                                                                                                                                                                                      | Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов |

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Спортивный зал (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

- Гимнастические стенки.
- Гимнастические скамейки.
- Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис).
- Теннисные столы.
- Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для минифутбола, три площадки для бадминтона).
- Выдвижные стойки для баскетбола.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт.Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

**Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:**

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»

- элемент «Одинокий окоп»

**Оборудование:**

- Мяч футбольный «SELECT» № 5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

## **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Основная:**

1. Физическая культура: учебник: / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

**Дополнительная:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 01.09.2021).

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

**Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работ