

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*09.02.06 Сетевое и системное администрирование*

Базовый уровень подготовки  
Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», (приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование». «10» июля 2023 г. № 519

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - *Физическая культура/ адаптивная физическая культура, СГ.04.*

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» входит в перечень дисциплин социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю

Разработчик(и) рабочей программы:

Коватев Д. В., преподаватель 1 категории института СПО

## **Содержание**

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*«Физическая культура/адаптивная физическая культура»*

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

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

«Физическая культура / адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла. Программа «Физическая культура /адаптивная физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины

**Цель** освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи:** Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

#### **Требования к результатам освоения содержания дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

*а) общих (ОК):*

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 166 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>166</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>166</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>Не предусмотрены</i>
практические занятия	<i>154</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>12</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры).	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Выполнение и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	1	
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	1	
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И. п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	2,3
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	1	
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	2,3
<b>Тема 6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

Спортивная ходьба	Практическое занятие 6. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>20</b>	
Тема 7. Техника перемещений волейболиста	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Практическое занятие 7. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	1,2
Тема 8. Прием и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
Тема 9. Подача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Практическое занятие 9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 10. Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 11. Двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Практическое занятие 11. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
Тема 12. Индивидуальные, групповые действия волейболистов	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Практическое занятие 12. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 13.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

<b>Командные действия волейболистов</b>	<b>Практическое занятие 13.</b> Командные действия в нападении и защите.	2	2,3
<b>Тема 14. Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	2,3
	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Подвижные игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены».	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Подвижные игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 15. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	
<b>Тема 16. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
<b>Тема 17. Ведение мяча и его виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	2,3
<b>Тема 18. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 20.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 21.</b> Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании	2	

	спорных мячей.		
<b>Тема 19. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 23.</b> Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	
<b>Тема 20. Двухсторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие 24.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 21. Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 25.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	1,2
	<b>Практическое занятие 26.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
<b>Тема 22. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 28.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
<b>Тема 23. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	2,3

	<b>Практическое занятие 30.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 24.</b> Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	1,2,3
<b>Тема 25.</b> Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	2,3
<b>Тема 26.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности 2000м.	2	2,3
<b>Тема 27.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 34.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
<b>Тема 28.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.	2	2,3
<b>Тема 29.</b> Подвижные игры и эстафеты	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	2	2,3
	<b>Практическое занятие 37.</b> Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров.	2	
<b>Тема 30.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практическое занятие 38.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	2,3
<b>Тема 31. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие 39.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	2 2	3
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 32. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 41.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	2 2	3
<b>Тема 33. Стретчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 43.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 34. Комплекс упражнений на развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	2,3

<b>Тема 35. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 46.</b> Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
<b>Тема 36. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	2,3
<b>Раздел 8. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 43. Стойки и перемещения в настольном теннисе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка	2	1,2
	<b>Практическое занятие 49.</b> Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	1,2
<b>Тема 44. Технические приемы в настольном теннисе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. <b>Практическое занятие 56.</b> Подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	2	1,2
<b>Тема 45. Тактика игры Двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 51.</b> Тактические действия игроков в нападении и в защите.	2	1,2
<b>Раздел 7. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 37. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	1,2
<b>Тема 38. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
<b>Тема 39. Ведение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

мяча и его виды	<b>Практическое занятие 54.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 40. Бросок в корзину	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 41. Индивидуальные, групповые и командные действия	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 57.</b> Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	
Тема 42. Двухсторонняя игра	<b>Практическое занятие 58.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	2,3
<b>Раздел 9. Подвижные игры</b>		<b>8</b>	
Тема 46. Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 59.</b> Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 60.</b> Подвижные игры с элементами футбола.	2	
Тема 47. Национальные подвижные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 61.</b> Проведение игр «Лапта».	2	2,3
	<b>Практическое занятие 62.</b> Проведение игр «Городки».	2	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 48. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 63.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	2,3

	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	Выполнение ОРУ, ОФП	2	
<b>Тема 49. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 64.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	Выполнение ОРУ, ОФП	2	
<b>Тема 50. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 65.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».	2	
	<b>Практическое занятие 66.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а.	2	
<b>Тема 51. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 67.</b> Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
<b>Раздел 10. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 53. Техника перемещений волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1,2
	<b>Практическое занятие 68.</b> Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
<b>Тема 54. Прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 69.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
<b>Тема 55.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

Поддача мяча	Практическое занятие 70. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 56. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 71. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 57. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 72. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
<b>Раздел 11. Спортивные игры (футбол)</b>		<b>10</b>	
Тема 61. Правила игры в футбол	Содержание учебного материала	-	1,2
	Практическое занятие 73. Инструктаж ТБ. Правила игры в футбол.	2	
Тема 62. Техника игры в футбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 74. Технические действия в футболе.	2	2,3
Тема 63. Тактика игры в футбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 75. Тактические действия в футболе.	2	2,3
Тема 64. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 76. Двухсторонняя игра по правилам футбола.	2	2,3
Тема 65. Нормативы по футболу.	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 77. Сдача контрольных нормативов.	2	2,3
<b>Всего:</b>		<b>166</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.05.2024).

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 20.05.2024)

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.05.2024)

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912> (дата обращения: 01.06.2024)

###### Дополнительные источники:

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 18.05.2024). — Библиогр.: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983. — Текст : электронный.

3. 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: 23.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

4. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е. И. Шеенко, Р. О. Валынкин, Н. Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 24.05.2024). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.

#### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <https://minsport.gov.ru/?ysclid=lwuozzrtdk759653537>

3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/> , свободный (дата обращения: 19.05.2024).

4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/) , свободный (дата обращения: 20.05.2024).

5. Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа : <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.05.2024).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<b>знать:</b> – психологические основы деятельности коллектива, психологические	ОК 4 ОК 8	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования.

<p>особенности личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы проектной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> </ul> <p><b><u>уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения,</li> </ul>		<p>Задания для контрольной работы.</p> <p>Задания для практической работы.</p> <p>Вопросы для собеседования</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств.</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации; зачет с оценкой.</p>
--	--	---

характерными для данной специальности.		
--	--	--