

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
Сургутский финансово-экономический колледж
(Сургутский филиал Финуниверситета)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.В. Гримчак

«01» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Сургут – 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Разработчик: Минахметова Светлана Владимировна, преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол от « 31 » мая 2023 г. № 13

Председатель ПЦК  Л.М. Талипова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

Содержание программы «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлено на достижение *следующих* *целей*:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
4. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
5. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
6. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
7. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
8. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
9. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
10. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержание учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами *следующих* результатов:

Личностных:

1. Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;

2. Формирование 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;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;
7. Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;
10. Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности Деятельности;
11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметных:

1. Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;
2. Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;
5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

Предметных:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга людей с ограниченными возможностями здоровья;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью для людей с ограниченными возможностями здоровья;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для людей с ограниченными возможностями здоровья;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

знать

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими

упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

– Уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, F-70;

– подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 60 м (без учета времени кроме F-70);

– бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение;

– плавание — 50 м (без учета времени);

– бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени).

Дисциплина формирует следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические работы	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация в формах зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры		4	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, в сохранении и укреплении его здоровья.	Содержание учебного материала	2	1
	1 Роль и значение Физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. О физической культуре и спорте в РФ. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
	Самостоятельная работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни	2	3
Практические занятия (с учетом самостоятельной работы)		240	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
	Содержание учебного материала	2	

<p>Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС.и функционирования государства</p>	1	<p>Использование легкоатлетической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладение и совершенствование техники переменного бега. Совершенствование техники выполнения подготовительных и специальных упражнений. Общая физическая подготовка</p>		2
<p>Тема 2.2 Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		2	
	1	<p>Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша - ускорение, после линии финиша- бег по инерции.</p>		2
<p>Тема 2.3 Выбегание с низкого старта. Техника финиширования. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		2	
	1	<p>Беговые упражнения. Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике..</p>		2
<p>Тема 2.4 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		2	
	1	<p>Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.</p>		2
<p>Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		2	
	1	<p>Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Бег по повороту.</p>		2

эстафетной палочки.				
Тема 2.6 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала		2	
	1	Подготовительные и подводящие упражнения. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.		2
Тема 2.7 Челночный бег. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала		2	
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Челночный бег 3 * 10 м., Бег между препятствиями, меняя направления. Совершенствование техники метания гранаты.		2
Тема 2.8 Совершенствование техники метания малого мяча.	Содержание учебного материала		2	
	1	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5, 10, 15 м.		2
Тема 2.9 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		2	
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		2
Тема 2.10 Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Беговые, прыжковые и подводящие упражнения.	Содержание учебного материала		2	
	1	Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Урок-соревнование.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		20	2
Раздел 3. Волейбол			44	
Тема 3.1 Техника безопасности и на занятиях волейболом. Совершенствование	Содержание учебного материала		2	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста.		2

вование перемещени й, стойки волейболист а.		Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу.		
Тема 3.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенство вание техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		2	
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках.		2
Тема 3.3. Взаимодейств ие игроков. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		2	
	1	Подводящие упражнения. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка блокирующих, подстраховка слабого игрока, свободного места. Передачи и подача мяча. Учебная игра.		2
Тема 3.4 Перемещения игрока. Совершенство вание техники нападающего удара.	Содержание учебного материала		2	
	1	Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Нападающий удар. подача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.		2
Тема 3.5 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		2	
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу (высота не ниже 1 м.). Совершенствование техники подачи мяча. Двухсторонняя игра.		2
Тема 3.6 Изучение индивидуально -тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.	Содержание учебного материала		2	
	1	Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра.		2
Тема 3.7 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой.	Содержание учебного материала		2	
	1	Подводящие упражнения. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		2

Тема 3.8 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка.		
Тема 3.9 Подача мяча Закрепление техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		
Тема 3.10 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		4	2
	1	Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		22	2
		Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 4. Баскетбол			48	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладение техникой выполнения ведения мяча, ловли, передачи и броска мяча с места. Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты реакции. Перемещения по площадке: бег приставными шагами, прыжки, остановки, повороты, с ускорениями по сигналу. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
Тема 4.2 Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, обводки препятствий, с броском после ведения. Перехват мяча в тактических действиях нападения. Бросок в кольцо.		
Содержание учебного материала				

Тема 4.3 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок.	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	2
Тема 4.4 Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника и тактика защиты: Держание игрока при попытках прохода с мячом, выбивание, вырывание, перехват мяча. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в своей зоне. Совершенствование броска со штрафной линии. Боковой бросок из-под щита. Индивидуальные действия игрока. Финты /обманные движения / в парах, с броском в кольцо, на месте и в движении.		2
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала		2	
	1	Сдача контрольных нормативов		2
Тема 4.6 Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала		2	
	1	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.		2
Тема 4.7 Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.	Содержание учебного материала		2	
	1	Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.		2
Содержание учебного материала				

Тема 4.8 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.		Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Финты /обманные движения /. в парах, тройках. Бросок мяча после ведения: ведение, 2 шага- бросок с с 3-х сторон. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5.		
Тема 4.9 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.	Содержание учебного материала		2	
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра. ОФП		2
Тема 4.10 Учебно-тренировочная игра.	Содержание учебного материала		4	
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Броски мяча: после ведения. 3-х очковый бросок, штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.		2
Тема 4.11 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		2	
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия. Двухсторонняя игра.		2
Тема 4.12 Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		2	
	1	Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выносливости посредством игры в баскетбол Спец.- подготовит, упражнения. Техника владения мячом. Двухсторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа		24	
	1	Изучение правил игры в баскетбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, координации движений и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		2
Раздел 5. Гимнастика			44	
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала		2	
	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Использование гимнастической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.		2

<p>Тема 5.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом. ППФП.</p>	Содержание учебного материала		2	
	1	<p>Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов.</p>		2
<p>Тема 5.3 Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. ППФП.</p>	Содержание учебного материала		4	
	1	<p>Развитие координации движений. Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см.</p>		2
<p>Тема 5.4 Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля. ППФП.</p>	Содержание учебного материала		2	
	1	<p>ОРУ в парах на сопротивление. Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Кувырки, «мост», стойка на лопатках, на голове, на руках, переворот боком. Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов, напрыгивание на скамейку. Составить комбинацию упражнений на бревне (г/скамейке). Определение ЧСС после нагрузки</p>		2
	Содержание учебного материала		2	

Тема 5.5 Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация.	1	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке) Акробатическая комбинация. ОФП.		2
Тема 5.6 Комплекс упражнения по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.	1	Содержание учебного материала Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.	2	2
Тема 5.7 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнений для коррекции фигуры. ППФП.	1	Содержание учебного материала Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. Упражнения на бревне: (г/скамейке): ходьба, махи ногами, равновесие, повороты, соскок прогнувшись.	2	2
Тема 5.8 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. ППФП.	1	Содержание учебного материала Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).	2	2
		Содержание учебного материала	2	

Тема 5.9 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. ППФП.	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гимнастика с гантелями, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		2
Тема 5.10 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	Содержание учебного материала		2	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.		2
	Самостоятельная работа		22	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов утренней зарядки, комплексов общеразвивающих упражнений. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости и координации. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		2
Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			64	
Тема 6.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала		2	
	1	Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.		2
	Содержание учебного материала		2	

Тема 6.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки.		2
Тема 6.3 Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости	Содержание учебного материала		2	
	1	Развитие выносливости Упражнения с гантелями, силовая аэробика, упражнения на шведской стенке; Подвижные игры		2
Тема 6.4 Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов	Содержание учебного материала		2	
	1	Броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами. Спортивные игры		2
Тема 6.5 Развитие координации двигательных действий	Содержание учебного материала		2	
	1	Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		2
Тема 6.6 Развитие вестибулярной устойчивости. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		2	
	1	Упражнения на равновесие: стойки на носках, одной ноге, разновидности ходьбы в сочетании с движениями рук, туловища. Повороты на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Подвижные игры.		2
	Содержание учебного материала		2	

Тема 6.7 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.	1	Совершенствование ППФП. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Приседания, напрыгивания на г/скамейку. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу. Спортивная игра - волейбол.		2
Тема 6.8 Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		2	
Тема 6.9. Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.	1	Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360° и более. Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, с опорой на одну руку, через плечо.	2	2
Тема 6.10 Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Совершенствование ППФП	Содержание учебного материала		2	
Тема 6.11 Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
Тема 6.12 Совершенствование способности поддерживать равновесие.	Содержание учебного материала		2	
	1	Оценка эффективности ППФП. Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия. Комплекс упражнений для глаз	2	2
Содержание учебного материала			2	

Тема 6.13 Воспитание специальной выносливости.	1	Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). Спортивные игры		2
Тема 6.14 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.	Содержание учебного материала		2	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.		2
Тема 6.15 Методические основы производственной физической культуры	Содержание учебного материала		2	
	1	Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		2
Тема 6.16 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		2	
	1	Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		2
	Самостоятельная работа		11	
		Самостоятельная работа обучающихся: Изучение основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультурминут во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		2
Всего часов			244	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины требуется наличие Спортивного комплекса:

Спортивный зал оснащён оборудованием:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный игровой из оргстекла;
- табло/полигон;
- устройство для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе;

- стойки волейбольные с фикс. крючками для сетки;
- комплект для стоек (сетка, защита, антенны, карманы);
- ферма для игрового баскетбольного щита;
- мат гимнастический;
- кольцо баскетбольное усиленное с амортизатором;
- вышка судейская;
- кольцо б/б с амортизацией;
- гимнастическая шведская стенка;
- скакалки;
- секундомеры;
- музыкальный центр;
- микрофон

Теннисный зал оснащён оборудованием:

- разделительный барьер;
- стол для настольного тенниса;
- сетка напольная.

Для реализации теоретической части программы учебной дисциплины предусмотрен кабинет безопасности жизнедеятельности, оснащенный оборудованием: посадочными местами по количеству обучающихся; рабочим местом преподавателя; комплектом учебно-наглядных пособий; и техническими средствами обучения: персональным компьютером с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд учреждения имеет печатные ресурсы. Имеется доступ к образовательному интернет-порталу репозиторию Финуниверситета. Студенты имеют возможность работы с удаленными ресурсами электронно-библиотечных систем (ЭБС) Финуниверситета из любой точки, подключенной к сети Internet, в т.ч. и из дома:

Znanium <http://library.fa.ru/resource.asp?id=498>

ЮРАЙТ <http://library.fa.ru/resource.asp?id=645>

Университетская библиотека онлайн <http://library.fa.ru/resource.asp?id=544>

BOOK.ru <http://library.fa.ru/resource.asp?id=535>

Лань <http://library.fa.ru/resource.asp?id=574>

3.2.1. Основные источники

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — Текст : электронный.

2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 270 с. — Текст : электронный

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст : электронный

3.2.2. Дополнительные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p>
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;</p>