Федеральное государственное образовательное бюджетное

учреждение высшего образования

«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

(Финансовый университет)

Колледж информатики и программирования

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

_____ Н.Ю. Долгова

«_30_» _июня_____2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Москва 2021г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование,

Квалификация: Программист.

Василенков П.С., преподаватель Колледжа информатики и программирования,

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии

Физической культуры, ОБЖ и психологии

Протокол от «13» 05 2021 г. № 10

Председатель ПЦК _____ / Василенков С.П. /

РЕЦЕНЗИЯ
НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура /Адаптивная физическая культура
специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование,
разработанную преподавателем Колледжа информатики и программирования
Финансового университета при Правительстве РФ Василенковым П.С.

Рабочая программа, разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, рассчитана на 182 часа, из них 182 часа – практические занятия, промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Рабочая программа составлена в соответствии с Рекомендациями по разработке рабочих программ и макетом примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером: 09.02.07-170511, дата регистрации в реестре: 11/05/2017 Реквизиты решения ФУМО о включении ПООП в реестр: Протокол № 9 от 30.03.2017

Она включает обязательные компоненты:

1. Титульный лист;
2. Общую характеристику рабочей программы учебной дисциплины;
3. Структуру и содержание учебной дисциплины;
4. Условия реализации программы учебной дисциплины;
5. Контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины, -

что соответствует типовым требованиям к рабочей программе и требованиям ФГОС СПО при формировании как общих, так и профессиональных компетенций.

В программе отражена специфика специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Рабочая программа предусматривает выполнение практических работ и приобретение умений, таких как: 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.

Содержание учебного и практического материала соответствует требованиям ФГОС к знаниям и умениям, целям и современным научным представлениям по данной дисциплине и отвечает принципам единства теоретического и практического обучения.

В программе соблюдена логическая последовательность раскрытия материала.

Методика раскрытия тем и подбор материалов для расширения тематических задач соответствует специфике учебного заведения и специальности.

Программа составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки.

Рецензент Семенова О.А., директор «ЧПОУ Московский городской открытый колледж», кандидат педагогических наук.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной обязательной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья «Адаптивная физическая культура». При проведении занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется медицинский контроль за условиями проведения занятий в соответствии с требованиями СанПин и оценки влияния нагрузки на организм обучающегося. В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности его возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико–социальной экспертизы или психолого- - медико-педагогической комиссии занятия организованы в следующих видах:

подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- 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.	-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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	182
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	180
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)*	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры*		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала:**	**2**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 2. Легкая атлетика		**40**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала :**	**12**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	–	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий	**12**	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала:**	**12**	ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий	**12**	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений		

	Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	**Содержание учебного материала:**	**12**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	**-**	
	В том числе, практических занятий	**12**	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 3. Баскетбол		**46**	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала:**	**18**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	**-**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**18**	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Содержание учебного материала:**	**8**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	**-**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке	**-**	

броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**10**	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 3.4. Совершенствованиетехники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**10**	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 4. Волейбол		**40**	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**-**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**10**	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	**-**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**10**	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 4.3. Техника прямого	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	1. Техника прямого нападающего удара	**-**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных	**10**	

нападающего удара	**работ**		ОК 07 ОК 08
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	**-**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**10**	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		**30**	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала:**	**30**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	**-**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**30**	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 6. Кроссовая подготовка		**26**	
Тема 6.1.	**Содержание учебного материала:**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 10 мин Чередование бега с ходьбой. 6-Минутный бег. Тренируем сердце. Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря Кросс до 15 мин. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин	**-**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**26**	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине дифференцированный зачет		**2**	
Всего:		**182**	
Адаптивная физическая культура *			
Наименование разделов и	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем в часа**	Коды компетенций,

тем		**х**	формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Основы физической культуры*		**2**	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала:**	**2**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	

Раздел 2. Основы Теоретических знаний	Занятие по адаптивной физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями. <u>Определение статической работоспособности мышц спины</u> ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить. <u>Определение статической работоспособности мышц живота</u> ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений. <u>Определение динамической работоспособности мышц спины</u> ребенок находится в положении лежа на животе на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.	**20**	ОК 08

Раздел 3. Профилактика Заболеваний и Травм рук	При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	**44**	ОК 08
Раздел 4. Дыхательные упражнения	1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков. 2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза. 3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу. 4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется, лежа на животе. 5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.	**20**	ОК 08
Раздел 5 Упражнения на координацию	Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного	**20**	ОК 08

	эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности. Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены. И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку. И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п. И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку. И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки. И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п. И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене. И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя. И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п. И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа. И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.		
Раздел 6 Упражнения на мышцы брюшного пресса	1**.** Скручивание**.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения. 2. Диагональное скручивание. В этом упражнении	**20**	ОК 08

	для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода. 3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода. 4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода. 5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.		
Раздел 7 Упражнения на гибкость	Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.	**32**	ОК 08
Раздел 8 Элементы спортивных игр	Выполнение элементарных движений: -подачи и передачи мяча в волейболе; - отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе - метание мяча на дальность и меткость и др.	**22**	ОК 08

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине дифференцированный зачет	**2**	
Всего:	**182**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

Оснащение спортивного комплекса:

- Спортивный зал, оснащённый для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона
- Комплекс мобильный для воркаута и гто.

Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические снаряды (брусья, козел, мостик, маты, перекладины гимнастические пристенные, стенки гимнастические, перекладины навесные на гимнастическую стенку)

Маты для улицы, Конусы спортивные, Насосы для накачки мячей, Комплект боксёрских груш и подушек, Легкоатлетические снаряды, Барьеры легкоатлетические, Комплект сеток для бадминтона, Комплект лыж, Мячи: баскетбольные, волейбольные, Футбольные мячи, Ворота для мини футбола, Набивные мячи по 5, 3, 1 кг, Секундомеры электронные, Столы теннисные, Ракетки для настольного тенниса, Комплекты лыж, Канаты для лазанья, Гантели по 0,5, 1, 2 и 3 кг, Гири по 8, 10, 12 и 16 кг, Скамьи гимнастические, Обручи гимнастические, Канат для перетягивания, Эспандеры лыжника, боксера, Скакалки резиновые, Гриф для штанги с замками, Блины для штанги по 5, 10 и 15 кг, Петля резиновая по 35 и 50 кг, Сетки волейбольные.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стул (учительский) – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя – 1 шт.

Колонки для воспроизведения аудио – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Антивирусная защита: ESET NOD32
2) Windows, Microsoft Office

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Печатные источники:

1.Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2017

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2019

3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2019.

4.Виленский, М.Я. Физическая культура: Учебник для студ. СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: Кнорус, 2019. — 219 с. + Тираж 700 экз. — (Среднее профессиональное образование).

3.2.2. Дополнительные печатные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука,2020

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: -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. Уметь: -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.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов