

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
« 21 » июля 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 « 4 » мая 2013 г. № 13

Председатель ПЦК  Л.М. Талипова

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Умения:

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

Знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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 УЧЕБНОЙ 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

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	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.		1
	Самостоятельная работа		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни		2	3
Раздел 2. Легкая атлетика			40	
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях легкой	Содержание учебного материала		2	2
	1	Использование легкоатлетической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладение и совершенствование техники переменного бега.		

атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС.и функционирования государства		Совершенствование техники выполнения подготовительных и специальных упражнений. Общая физическая подготовка		
Тема 2.2 Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.	Содержание учебного материала		2	2
	1	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.		
Тема 2.3 Выбегание с низкого старта. Техника финиширования. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой.	Содержание учебного материала		2	2
	1	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..		
Тема 2.4 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		2	2
	1	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.		
Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Содержание учебного материала		2	2
	1	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.		
Тема 2.6 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Подготовительные и подводящие упражнения. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.		

Тема 2.7 Челночный бег. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Челночный бег 3 * 10 м., Бег между препятствиями, меняя направления. Совершенствование техники метания гранаты.		
Тема 2.8 Совершенство вание техники метания малого мяча.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5, 10, 15 м.		
Тема 2.9 Совершенство вание прыжков в высоту способом «Перешагиван ие». Бег с препятствиями . Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 2.10 Прыжки в высоту способом «Перешагиван ие». Беговые, прыжковые и подводящие упражнения.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Урок-соревнование.		
	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			42	
Тема 3.1 Техника безопасност и на занятиях волейболом. Совершенст вование перемещени й, стойки волейболист а.	Содержание учебного материала		2	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. 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, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 3.3. Взаимодействие игроков. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Подводящие упражнения. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка блокирующих, подстраховка слабого игрока, свободного места. Передачи и подача мяча. Учебная игра.		
Тема 3.4 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 3.5 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 3.6 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 3.7 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Подводящие упражнения. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		
Тема 3.8 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование	Содержание учебного материала		2	2
	1	Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка.		

ание техники блокирования.				
Тема 3.9 Подача мяча Закрепление техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		2	
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		2
Тема 3.10 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		2	
	1	Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		22	
		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.		2
Раздел 4. Баскетбол			48	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		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.		2
Тема 4.2 Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо.	Содержание учебного материала		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.		2
Тема 4.3 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала		2	
	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

Тема 4.4 Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала		2	2
	1	Сдача контрольных нормативов		
Тема 4.6 Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 4.7 Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 4.8 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.	Содержание учебного материала		2	2
		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	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		
Тема 4.10 Учебно-тренировочная игра.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Броски мяча: после ведения. 3-х очковый бросок, штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 4.11 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 4.12 Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выносливости посредством игры в баскетбол Спец.- подготовит, упражнения. Техника владения мячом. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа		24	2
	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		
Раздел 5. Гимнастика			42	
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 5.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом. ППФП.	Содержание учебного материала		2	2
	1	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.		

Тема 5.3 Фитбол. Совершенствов ание акробатических упражнений. ППФП.	Содержание учебного материала		2	2
	1	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.		
Тема 5.4 Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствов ание методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированност и и самоконтроля. ППФП.	Содержание учебного материала		2	2
	1	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		
Тема 5.5 Совершенствов ание элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		2	2
	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.		
Тема 5.6 Комплекс упражнении по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.		

Тема 5.7 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнений для коррекции фигуры. ППФП.	Содержание учебного материала		2	2
	1	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.		
Тема 5.8 Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки. ППФП.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
Тема 5.9 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. ППФП.	Содержание учебного материала		2	2
	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.		
Тема 5.10 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.		
	Самостоятельная работа		22	2
		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		
Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			68	

Тема 6.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала		4	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.			
Тема 6.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	Содержание учебного материала		2	2
1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки.			
Тема 6.3 Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости	Содержание учебного материала		2	2
1	Развитие выносливости Упражнения с гантелями, силовая аэробика, упражнения на шведской стенке; Подвижные игры			
Тема 6.4 Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов	Содержание учебного материала		2	2
1	Броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами. Спортивные игры			
Тема 6.5 Развитие координации двигательных действий	Содержание учебного материала		2	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.			

Тема 6.6 Развитие вестибулярной устойчивости. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 6.7 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		2	2
	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.		
Тема 6.8 Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости; различные виды отжиманий, прогибы, выпады, упражнения на растяжку. Одновременное ведение мячей левой и правой руками. Спортивная игра - баскетбол.		
Тема 6.9. Формирование правильной осанки. Развитие координационн ых способностей.	Содержание учебного материала		2	2
	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.		
Тема 6.10 Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Совершенствова ние ППФП	Содержание учебного материала		2	2
	1	Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности		
Тема 6.11 Воспитание скоростно- силовых качеств.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Беговые и прыжковые упражнения		

Тема 6.12 Совершенствование способности поддерживать равновесие.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Оценка эффективности ППФП. Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия. Комплекс упражнений для глаз		
Тема 6.13 Воспитание специальной выносливости.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). Спортивные игры		
Тема 6.14 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 6.15 Методические основы производственной физической культуры	Содержание учебного материала		2	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.		
Тема 6.16 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		2	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.		
	Самостоятельная работа		32	2
		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.		
Дифференцированный зачет			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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины спортивный зал, теннисный зал оснащенные оборудованием:

Игровой зал (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- 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;

Зал для настольного тенниса (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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:

Znaniум <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 УЧЕБНОЙ 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
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	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.
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;

основы здорового образа жизни;	
--------------------------------	--