едеральное 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_ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУРА

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Москва 2022г.

Рабочая программа учебный дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Разработчики: Василенков П.С., преподаватель физической культуры Колледжа информатики и программирования

Рецензент:

Эдгулова Елизавета Каральбиевна, кандидат физико – математических наук, преподаватель колледжа информационных технологий и экономики КБГУ

(ФИО, ученая степень, звание, должность)

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии Физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол от «12» мая 2022 г. №10

Председатель ПЦК _____ Василенков П.С.

(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Авторы: Василенков П.С., преподаватель физической культуры Колледжа информатики и программирования

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 10.02.05. Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Рабочая программа дисциплины включает в себя следующие разделы:

- Паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- Структура и содержание учебной дисциплины;
- Условия реализации учебной дисциплины;
- Контроль и оценка результатов освоения учебной Дисциплины

Содержание разделов программы выбрано оптимально и рассчитано на учебную нагрузку обучающегося в объёме 174 часа, в том числе: обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося- 166 часа, теоретические занятия - 4 часа, формы промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

В рабочей программе нашла отражение профильная направленность изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, которая обеспечивается на практических занятия на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и физического подготовленности студентов распределяют на основную, подготовительную медицинскую группы. В рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в качестве обязательного минимума включены следующие дидактические единицы, объединяющие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала: основы здорового образа жизни студента; физическая культура в профессиональной подготовке; оздоровительные системы и спорт; профессионально-прикладная физическая подготовка и самоконтроль за физическим состоянием своего организма. Рабочая программа предусматривает развитие межпредметных связей с дисциплиной Безопасности жизнедеятельности. Содержание учебного материала материал имеет валеологическую и профессиональную направленность, освоение которого обеспечить формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Весь арсенал эффективных средств и методов обучения (комплексное тестирование физического состояния обучающихся включающее в себя определение скоростных качеств, уровня развития выносливости, силы и координационных способностей , постоянный контроль состояния физического развития студента и оценка соблюдения гигиенических требований предъявляемых к занятиям физическими упражнениями и др.), нашедший отражение в рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлен на то, чтобы при изучении курса студенты научились разнообразным видам деятельности и овладели системой умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, способствовавших использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура содержательна, имеет практическую направленность, включает достаточное количество разнообразных элементов, направленных на развитие физических способностей студента, формирование общих компетенций.

Реализация рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует качественной подготовке специалиста, обеспечивает выполнение ФГОС по специальности 10.02.05. Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем среднего профессионального образования.

В целом, рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих специальность 10.02.05. Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Рецензент: Эдгулова Елизавета Каральбиевна
кандидат физико-математических наук, председатель Цикловой комиссии информационных технологий и программирования, преподаватель колледжа информационных технологий и экономики КБГУ

(Фамилия И.О., должность, ученая степень, ученое звание, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура /Адаптивная физическая культура является основной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:

1.1.1. Перечень общих компетенций

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

1.1.2. Перечень личностных результатов

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 16	Соответствующий ожиданиям работодателей: креативно мыслящий, эффективно сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, распределяющий время и другие ресурсы для выполнения поставленной задачи в установленный срок, ответственный, дисциплинированный, целеустремленный, стрессоустойчивый.

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:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах/ в том числе в форме практической подготовки
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174/4
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	174/4
в том числе:	
теоретическое обучение/*в том числе в форме практической подготовки*	4/4
практические занятия/ *в том числе в форме практической подготовки*	166
лабораторные работы / *в том числе в форме практической подготовки*	-/-
контрольные работы	-
самостоятельная работа/ *в том числе в форме практической подготовки*	-/-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4, 7 семестры)	4

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы. Коды личностных результатов, формированию которых реализации программы воспитания.
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		4/4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	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		30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	–	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий	8	
	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	10	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий	10	
	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	10	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	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	-	
Зачет (зачетное занятие)		2	
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		38	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	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 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	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 броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	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. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	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	-	
Зачет (зачетное занятие)		2	
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		32	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения		

нижней передач двумя руками	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	8	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	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		
Зачет (зачетное занятие)		2	
РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		30	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	28	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	28	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Зачет (зачетное занятие)		2	
РАЗДЕЛ 6. ПОДГОТОВКА К ГТО		36	
Тема 6.1. Подготовка к ГТО	Содержание учебного материала	36	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	-	

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков Самозащита без оружия (очки)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	34	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине дифференцированный зачет (4,7 сем		4	
Всего:		174	

2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы. Коды личностных результатов, формированию которых реализации программы воспитания.
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		4/4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
	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. Определение статической работоспособности мышц спины 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. Определение статической работоспособности мышц живота 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. Определение динамической работоспособности мышц спины 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 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
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	34	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
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,	20	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16

	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.		
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 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	20	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16

	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 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.	20	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
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	20	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9

	выполняются без излишнего напряжения, более экономично.		ЛР16
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 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
Раздел 9. Настольные интеллектуальные игры шахматы	Познавательные УУД: – умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать по-знавательную цель деятельности в области шахматной игры; – владение способом структурирования шахматных знаний; – способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях; – умение находить необходимую информацию; – способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;	10	ОК 08 ЛР1 ЛР7 ЛР9 ЛР16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов		4	
Всего		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2018

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 06.06.2022). – Режим доступа: по подписке.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:https://book.ru/book/943895 (дата обращения: 06.06.2022). — Текст : электронный.

3.2.2 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.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2021. — 345 с. — ISBN 978-5-406-08065-8. — URL: https://book.ru/book/938900 (дата обращения: 22.06.2021). — 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, принятия нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в своей профессиональной деятельности.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов