

ДЕПАРТАМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности  
телекоммуникационных систем

Томск  
2020 год

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией  
информационных технологий

Председатель

 А.М. Вернигора

Протокол № 8

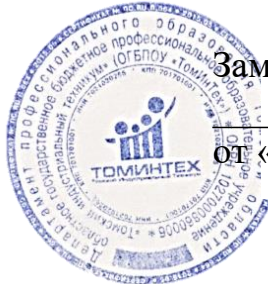
от «15 » июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

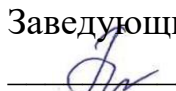
Зам. директора по УМР

 Л.В. Сидакова

от «29 » июня 2020 г.



Заведующий библиотекой

 О.А. Пинаева

от «22 » июня 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1551 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Томский индустриальный техникум»

Разработчик:

Салмин Илья Викторович, преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№ 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№ 6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>№ 22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№ 24</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП</b>	<b>№ 27</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Изучение дисциплины связано с дисциплинами «Физическая культура» общеобразовательной подготовки, «Экология», «Основы безопасности жизнедеятельности».

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

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

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

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

- Для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- Организации и проведения индивидуального коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<i>Консультации</i>	-
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	168
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическое воспитание				ОК.2,3,6,8
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Тематика практических занятий</b> Место физической культуры и спорта в Российской Федерации. Важнейшие решения правительства Р.Ф. по вопросам физической культуры и спорта. Роль физического воспитания в среднем профессиональном образовании. Физическое воспитание как обязательный предмет учебного процесса. Задачи физического воспитания. Значение Ф.В. для будущей профессиональной деятельности студентов. Формы организации Ф.К. в режиме учебного дня, во внеурочное время. Формы самостоятельного применения средств физического воспитания в быту. Программные требования по физическому воспитанию. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся.	2	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	<b>Тематика практических занятий</b> Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений. Гигиена как наука. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие учащихся. Значение регулярных занятий физкультурой и спортом. Рациональный двигательный режим учащихся. Значение состояния воздуха в жилых, учебных и спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Гигиеническое значение ухода за кожей и полостью рта. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков. Режим для	2	2	

	<p>учащихся. Гигиеническая гимнастика. Значение режима. Особенности режима спортсменов в тренировочный период и при участии в соревновании. Значение и задачи закаливания. Порядок подбора и проведение физических упражнений гигиенической направленности с учетом индивидуальных особенностей организма. Дозировка упражнений. Гигиенические требования к местам занятий.</p>			
Раздел 1. Легкая атлетика			34	ОК 06 ОК 08
Тема 1.1. Бег.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Положение туловища, рук, ног. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!». Стартовый разбег.</p> <p>Бег по дистанции. Движение ног, постановка ступней, движение рук, положение туловища. Особенности дыхания. Бег на вираже. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 60 – 100 м. бег по дистанции и на финишном отрезке.</p> <p>Низкий старт. Расположение стартовых колодок. Действие бегуна после команды: «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед.</p> <p>Стартовый разбег 15 – 20 м. переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге.</p> <p>Бег на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега и тренировка в беге на средние дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Бег на 300 – 600 м. в переменном темпе. Повторный бег на 150 -200 м. Бег с учетом времени на различные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники бега и тренировка в беге на короткие дистанции. Бег с низкого старта на 40 – 60 м. бег с «хода» на 20 – 40 м. Бег на 100 – 200 м. с максимальной</p>	2	14	



	скоростью.			
Тема 1.2. Прыжки.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка контрольных линий. Отталкивание, полет, приземление. Положение рук, ног, туловища в момент отталкивания. «Шаг» в полете и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук и ног при подготовке к приземлению и приземление. Прыжки, способом согнув ноги со среднего (15 – 18 м.) и полного (22 – 25 м.) разбегов.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Длина разбега и его угол к планке. Место отталкивания. Наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземления.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Техника прыжка. Прыжки с 3 – 5 шагов разбега «в шаге», затем с опусканием маховой ноги, приземление на нее и переходом в бег. Прыжки со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги. Прыжки с 5 – 7 шагов разбега с выполнением 2,5 шагов в полете, выведением ног вперед и приземлением на обе ноги, движение рук и туловища. Прыжки со среднего и полного разбегов.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Техника прыжка. Имитация прыжка, выполняемого через низкие препятствия. Прыжки с 3 – 5 шагов через планку, установленную на малой высоте. Перенос маховой ноги с наклоном туловища вдоль планки и отведением толчковой ноги в сторону. То же с опусканием туловища за планку. Движение рук при отталкивании и в полете. Прыжки с полного разбега с постепенным увеличением высоты.</p>	2	6	

Тема 1.3. Метание мяча (гранаты).	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Держание мяча. Метание из-за головы через плечо, стоя лицом в направлении метания – левая нога впереди, правая сзади на носке, из положения, когда, туловище наклонено назад и тяжесть тела перенесена на согнутую правую ногу, а рука с мячом отведена назад - вниз. Бег с мячом в руке над плечом, выполнение пяти бросковых шагов. Метание с индивидуально подобранного разбега. Совершенствование техники метания мяча (гранаты).	2	4	
Тема 1.4. Полоса препятствий.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Ознакомить с отдельными препятствиями и со всей полосой. Научить преодолевать лабиринт, забор высотой 2 метра «зацепом», стенку, пролезать в проем, спрыгивать в траншею, проходить по подземному ходу и метать снаряд в цель. Научить преодолевать препятствия: лестницу, стенку, мост, метание мяча (гранаты) лежа.	2	4	
Тема 1.5. Развитие двигательных качеств.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Бег с низкого старта на отрезках от 30 до 100 метров; повторный бег 150 – 200 м.; эстафетный бег с этапами 50 – 100 м.; медленный бег до 10 мин. (юн.), и до 5 мин. (дев.); бег 1000м. (юн.), 500м. (дев.); специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения; кросс 10 – 20 мин.; имитационные упражнения для совершенствования прыжков и метания. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения в метании различных предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения со снарядами, со скакалкой, подвижные и спортивные игры, упражнения на различных тренажерах, повторный бег сериями на различные короткие дистанции, переменный бег с различной вариацией медленного и быстрого бега, равномерный бег (юн. до 12 мин., а дев. до 7 мин.), бег на 1000 м. (юн.) и 500 м. (дев.), кроссовый бег.		6	

Требования к учащимся.	Знать требования легкоатлетических нормативов. Выполнять учебные нормативы. Принимать участие в судействе соревнований. Знать необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. Принимать участие в соревнованиях.			
Раздел 2. Баскетбол			34	ОК 06 ОК 08
Тема 2.1. Техника нападения.	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Перемещения. Бег (лицом и спиной вперед), перемещения приставными шагами в стойке баскетболиста (правым, левым боком и спиной вперед). Сочетание бега с прыжками толчком одной ногой. Прыжки вверх толчком двумя ногами. Сочетание бега с остановками и поворотами на месте.</p> <p>Совершенствование изученных перемещений (бега, прыжков, остановок, поворотов) и скорости перемещения: рывки, пробегание отрезков до 20 метров. Изучение поворотов в движении до 180 градусов (в два шага).</p> <p>Ловля мяча. Ловля двумя руками мячей летящих на различном уровне. Ловля мяча на месте, в движении. Ловля мяча в движении с остановкой.</p> <p>Ловля мяча двумя руками на месте с выходом вперед, в стороны и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке.</p> <p>Изучение ловли мяча одной рукой. Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча.</p> <p>Передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Выполнение передач двумя руками от груди и одной рукой от плеча после ловли с остановкой; после поворота на месте.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди и сверху, от плеча одной рукой в комбинированных упражнениях (колоннах, кругах, квадратах, треугольниках и др.), в сочетании с перемещениями.</p> <p>Изучение передачи в движении (в два шага).</p> <p>Ведение мяча. Изучение взаимодействия руки с мячом при ведении; овладение навыками управления отскоком мяча</p>	2	16	

	<p>(вперед, назад, вправо, влево). Ведение мяча по прямой. Ведение мяча после ловли на месте, после ловли и поворота на месте.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий. Ведение мяча после ловли в движении.</p> <p>Броски мяча. Изучение броска двумя руками сверху со среднего расстояния (3 – 5 метров). Изучение броска одной рукой от плеча после ловли с передачи (из-под щита).</p> <p>Броски двумя руками: сверху с места и одной рукой в движении (из-под щита) после ловли с передачи. Изучение броска одной рукой от плеча (из под щита) после ведения.</p>			
Тема 2.2. Техника защиты.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Выбивание мяча. Изучение выбивания мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте.</p> <p>Вырывание мяча. Изучение вырывания мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику.</p>	2	4	
Тема 2.3. Тактика нападения.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Индивидуальные действия. Выбор места и выход на него. Выход на свободное место после сближения с защитником и выходом к нему за спину.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачами и ведением).</p> <p>Тактика взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» со сменой мест. Изучение взаимодействия трех игроков по принципу «отдай и выходи» со сменой мест и без смены мест. Тоже против противодействия.</p> <p>Командные взаимодействия. Нападения по принципу «отдай и выходи».</p> <p>Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока. Понятия о функциях игроков.</p>	2	6	

Тема 2.4. Тактика защиты.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Индивидуальные действия. Выбор места и перемещение для держания игрока в области корзины. Держание игроков в тыловой зоне. Тактика выбивания и вырывания мяча. Групповые взаимодействия. Общие понятия о подстраховке игрока. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Командные взаимодействия. Изучение основ личной защиты в тыловой зоне. Личная защита в тыловой зоне в учебных играх.	2	4	
Тема 2.5. Развитие двигательных качеств.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Для развития двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости) применяются общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, с малыми отягощениями. Эстафеты, подвижные игры, полосы препятствий. Для развития скоростно – силовых качеств, прыжковой и скоростной выносливости, быстроты одиночных действий применяются: упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф штанги), прыжки в глубину, игровые задания на передачи, ведение мяча, броски с применением метода «стимулирования». Комбинированные игровые упражнения, проводимые игровым методом.	2	4	
Требования к учащимся.	Выполнять учебные нормативы. Выполнять любой изученный прием. (требуется правильное выполнение приема). Знать правила игры и судить учебные игры. Выполнять любой прием техники, названный преподавателем.			
Раздел 3. Лыжная подготовка			20	ОК.2,3,6,8
Тема 3.1. Техника лыжных ходов	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Основные строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте переступанием, махом, прыжком с опорой	2	16	

	<p>на палки и без опоры (направо, налево, кругом).</p> <p>Попеременные хода: двухшажный и четырехшажный.</p> <p>Одновременные хода: бесшажный, одношажный и двухшажный.</p> <p>Подъемы: ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Спуски: в высокой, средней (основной) и низкой стойке.</p> <p>Торможение плугом.</p> <p>Повороты в движении: переступанием, плугом.</p> <p>Совершенствование техники попеременных (двухшажного и четырехшажного) и одновременных (бесшажного, одношажного и двухшажного) ходов, способов подъемов (ступаящий и скользящий), способов спусков (в основной и низкой стойке), поворотов в движении (переступанием, плугом) и торможения плугом.</p> <p>Изучение техники подъемов: «ёлочкой», «полуёлочкой».</p> <p>Торможение и поворот в движении «упором».</p> <p>Раздельный и общий старт.</p> <p>Лыжные эстафеты.</p>			
Тема 3.2. Развитие двигательных качеств.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Общая выносливость. Длительное передвижение на лыжах по равнинной, слабо пересеченной местности с равномерной скоростью. Юноши до 7 км., девушки до 5 км.</p> <p>Длительное передвижение на лыжах по слабопересеченной и среднепересеченной местности с равномерной скоростью (равномерная тренировка) – юноши до 10 км, дев. до 7 км.</p> <p>Скоростная выносливость. Передвижение по равнинной, слабо пересеченной местности с максимальной скоростью (повторный метод).</p> <p>У юношей общий объем скоростной работы до 2 км., девушки до 1,5 км. в одно занятие. Длина отрезка 150 – 200 метров.</p> <p>После пробега каждого отрезка – отдых.</p> <p>Передвижение по слабо и среднепересеченной местности с максимальной скоростью (повторный метод). Длина отрезка 200 – 250 метров. После пробега каждого отрезка – отдых.</p>	2	4	

	<p>У юношей общий объем скоростной работы до 3 км., девушки до 2 км. за одно занятие.</p> <p>Специальная выносливость. Передвижение по равнинной, слабо пересеченной местности с переменной интенсивностью (переменный метод). Юноши до 5 км. с 4 – 5 ускорениями на отрезках соответственно 600 – 500 метров, девушки до 3 км. с 4 – 5 ускорениями соответственно 350 – 300 метров.</p> <p>Передвижение по слабо и среднeperесеченной местности с переменной интенсивностью (переменный метод). Юноши до 7 км. с 4 – 5 ускорениями на отрезках соответственно 700 – 800 метров, девушки до 5 км. с 4 – 5 ускорениями соответственно 500 – 450 метров. Участие в эстафетной гонке – юноши 4х5 км, девушки – 3х3 км.</p>			
Требования к учащимся.	<p>Выполнять учебную программу и учебные нормативы.</p> <p>Уметь выбрать и подготовить лыжный инвентарь и лыжное снаряжение.</p> <p>Знать меры предупреждения травм и обморожений.</p>			
Раздел 4. Волейбол			34	ОК 06 ОК 08
Тема 4.1. Умения и навыки.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Стойка волейболиста; её разновидности.</p> <p>Перемещения: приставным шагом вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, остановки после быстрого передвижения.</p> <p>Различные сочетания способов перемещения.</p> <p>Подача мяча: верхняя подача, подача снизу.</p> <p>Подача мяча: верхняя боковая, подача на точность и силу.</p> <p>Передача мяча: верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками.</p> <p>Выход под мяч. Направление передачи вверх – вперед.</p> <p>Передача мяча над собой и в движении. Передача мяча по кругу вправо и влево. Встречная передача мяча в колоннах.</p> <p>Передача мяча в парах с продвижением. Передача из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «4», или из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «2». Передача мяча в парах и колоннах через сетку.</p>	2	18	

	<p>Передача мяча: передача снизу двумя руками, передача мяча отскочившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Верхняя передача мяча в падении на бедро и спину с перекатом на спину.</p> <p>Нападающий удар: прямой нападающий удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и мягкое приземление.</p> <p>Нападающий удар: с различных передач. Нападающий удар по блоку, через блок.</p> <p>Блокирование: одиночное. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования мяча. Блокирование нападающего удара на пониженной и нормальной сетке.</p> <p>Блокирование: групповое, организация страховки.</p>			
Тема 4.2. Техника и тактика нападения.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Подача мяча на слабоиграющего игрока и в не защищенную зону площадки. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку. Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой (счет в партии и др.). Игра в нападении с первой и второй передач игроками линии нападения. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящим к сетке. Системы нападения и рациональное их применение.</p>	2	6	
Тема 4.3. Техника и тактика защиты.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.</p> <p>Страховка при нападающем ударе и блокировании.</p> <p>Расположение игроков на задней линии при блокировании.</p> <p>Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи.</p> <p>Ознакомление с системами защиты.</p>	2	6	
Тема 4.4. Развитие двигательных качеств.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Для развития силовой и прыжковой выносливости, скоростно-	2	4	



	<p>силовых качеств, быстроты в игровых действиях применяются: акробатические упражнения, многократные прыжки с максимальной высотой подскока, упражнения со скакалкой и набивными мячами, специальные подготовительные упражнения, двухсторонняя игра с использованием изученных тактических приемов.</p> <p>Расположение игроков при своей подаче и подаче противника. Выбор места при передачах мяча для нападения (при подаче и нападении противника), определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.</p>			
Требования к учащимся.	<p>Выполнять учебный норматив.</p> <p>Уметь применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре.</p> <p>Знать правила игры.</p> <p>Иметь практику судейства учебных игр по волейболу.</p>			
Раздел 5. Футбол			20	ОК 06 ОК 08
Тема 5.1. Техника игры.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Удары по мячу ногой; внутренней стороной стопы; внутренней, средней, внешней частью подъема, носком, пяткой, с места, с разбега по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на различной высоте мячу.</p> <p>Удары по мячу головой, лбом, стоя на месте, в движении, в прыжке, жонглирование индивидуальное и групповое.</p> <p>Удары внутренней частью и серединой подъема на месте, в движении, с разбега под углом к линии полета мяча.</p> <p>Остановки катящегося, летящего мяча, внутренней и внешней частью стопы, подошвы, бедром, грудью, подъемом.</p> <p>Ведение мяча ногами: левой, правой, обеими поочередно вперед с изменением направления (влево, вправо, по дуге), внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью подъема, головой, не опуская мяча на землю.</p> <p>Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе, врозь, одна впереди.</p>	2	10	

	Отбор мяча: ударом, остановкой, с применением финта, толчком плеча, выпадом, подкатом. Сближение с игроком для отбора мяча, отбор мяча в единоборстве, отбор мяча двумя игроками в подвижных играх. Обманные движения (финты) на удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, с уходом вправо, влево. То же в другую сторону.			
Тема 5.2. Техника игры вратаря.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Основная стойка в воротах, передвижения в воротах без мяча в стороны приставными шагами, прыжком. Ловля мяча: катящегося, летящего навстречу, в сторону, высоко летящего мяча, на высоте груди, живота, в прыжке и без прыжка (с места и с шага). Удары по мячу ногой с места, с рук. Удары по мячу в воздухе. Ведение мяча руками и уход от противника. Удары по мячу, остановки, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча.	2	4	
Тема 5.3. Тактика игры.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Действия по заданию и зрительному сигналу преподавателя. Передача мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест. Передача мяча по земле и воздуху. Выбор места для получения мяча (открывание). Выбор места для закрывания игрока. Отбор мяча в единоборстве и играх 4х1, 3х1, 2х1, 4х2, 3х2. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот или отбора мяча. Индивидуальные тактические действия. Тактика игры в звеньях и между звеньями. Игра в обороне и нападении. Взаимодействия защитников, полузащитников, нападающих; страховка, подстраховка; взаимозаменяемость вратаря с полевыми игроками. Закрепление тактики и техники изученных приемов и действий	2	4	

	<p>в игровых упражнениях и подвижных играх.</p> <p>Совершенствование индивидуальных тактических действий.</p> <p>Знакомство с системами игр и функциями игроков.</p> <p>Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами, создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.</p>			
Тема 5.4. Развитие двигательных качеств.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Для развития скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты в игровых действиях применяются: специальные подготовительные упражнения, эстафеты, игровые задания по сигналу, пройденный материал по футболу.	2	2	
Требования к учащимся.	<p>Знать основные правила игры.</p> <p>Выполнить учебный норматив.</p> <p>Уметь судить игру в футбол.</p>			
Раздел 6. Настольный теннис			16	ОК 06 ОК 08
Тема 6.1. Техника игры.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<p>Стойка теннисиста; её разновидности.</p> <p>Перемещения: приставным шагом вправо, влево, вперед, назад, остановки. Различные сочетания способов перемещения.</p> <p>Способы держания (хват) ракетки.</p> <p>Подача мяча. Виды подачи.</p> <p>Техника ударов. Удары: толчок, подставка, накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева.</p> <p>Подрезки мяча: открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.</p> <p>Топ-спин справа, топ-спин слева.</p> <p>Техника игры одиночной и парной.</p>	2	10	

Тема 6.2. Тактика игры.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Индивидуальные и командные тактические действия. Игра в нападении после подачи. Системы нападения и защиты и рациональное их применение игроком.	2	4	
Тема 6.3. Развитие двигательных качеств.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Для развития скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты в игровых действиях применяются: специальные подготовительные упражнения, игровые задания по сигналу	2	2	
Тема 6.4. Требования к учащимся.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Знать основные правила игры. Выполнить учебный норматив. Уметь судить игру в настольный теннис.			
Раздел 7. Стрельба			4	
Тема 7.1. Техника стрельбы.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Стойки стрелка: из положения, стоя, с колена, из положения лежа. Способы держания винтовки. Учебная стрельба из положения, стоя. Учебная стрельба с колена. Учебная стрельба из положения лежа.	2	4	
Тема 7.2. Требования к учащимся.	<b>Тематика практических занятий</b>			
	Знать основные правила соревнований по стрельбе из пневматической винтовки. Выполнить учебный норматив.			
	Дифференцированный зачет	3	2	
	Всего:		168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории «Спортивный зал».

Спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, секундомеры, волейбольные сетки и т.д.).

Оборудование:

- перекладина,
- шведская стенка,
- скамейка,
- маты,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- теннисные столы,
- мячи,
- волейбольная сетка.

Комплект УМК по дисциплине (дидактические материалы, контрольно-оценочные средства, наглядные материалы и т.д.)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основная литература:**

Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов., Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., исправ. - М.: КноРус, 2020. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 11.06.2020). — Текст : электронный. Рек. экспертным советом УМО с системе ВО и СПО в качестве учебника для дисциплины «Физическая культура» профессий среднего профессионального образования.

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков . — 3-е изд., стер. — М.: КноРус, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 11.06.2020). — Текст : электронный. Рек. ФГАУ «ФИРО» в качестве учебника для использования в учебном процессе образовательного учреждений, реализующих СПО.

##### **Дополнительная литература**

Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение : дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов , Г.А. Колодницкий. — 2-е изд. , перераб. и доп. —М.: КноРус, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839> (дата обращения: 11.06.2020). — Текст : электронный. Рек. экспертным советом УМО с системе ВО и СПО в качестве учебника для предмета «Физическая культура» профессий среднего профессионального образования.

##### **Интернет- ресурсы**

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>

Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) – Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru>.

[www.gto.ru](http://www.gto.ru) – официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### ***3.3. Организация образовательного процесса***

Изучению данной дисциплины должно предшествовать изучение курса физической культуры общеобразовательной подготовки, основ безопасности жизнедеятельности. Курс предполагает проведение практических занятий. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов. Итоговый контроль (промежуточная аттестация) проводится в форме дифференцированного зачета.

### ***3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса***

Требования к квалификации педагогических кадров наличие высшего образования.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>3.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;</p> <p>3.2 основы здорового образа жизни;</p> <p>3.3 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	Приложение 1, стр.29	<p><b>Методы оценки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка</p>



		самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)
<p>У.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У.2 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У.4 выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по</p>	Приложение 1, стр.29	<p>- практические задания по работе с информацией</p> <p>- домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

<p>легкой атлетике, баскетболу, гимнастики, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>		
--	--	--

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

Программа учебной дисциплины может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8	5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	7,3	8,0—7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4	9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	230	195—210	180 и ниже 190	210	170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1 500м	1 300—1 400м	1 100м и ниже 1 100	1 300м	1 050—1 200м	900м и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9—12	5 и ниже 5	20	12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11	8—9	4 и ниже 4	18	13—15	6 и ниже 6

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).